# 上 师 相 应 法

益西彭措堪布　译讲

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

# 目　录

序　　言……………………………………………………… 1

门吉华珠化身至尊门措上师祈祷文……………………… 3

至尊门措上师瑜伽——心心相应 ……………………… 5

门措上师长久住世愿文 · 百千加持大宝藏………………11

译　　跋…………………………………………………………13

门吉华珠化身至尊门措上师祈祷文讲记…………………17

至尊门措上师瑜伽 · 心心相应讲记………………………41

门措上师长久住世愿文 · 百千加持大宝藏讲记 …………91

# 序 言

多年前，我在众人劝请下译出《至尊门措上师瑜伽·心心相印》、《至尊门措上师祈祷文》及《长久住世愿文》。近来许多人主动劝我讲解此上师瑜伽修法及其余两篇，以便传讲与念修。情理难却，故不揣庸愚，决定近期讲解此三篇文，以满众人心愿。

《至尊门措上师瑜伽》之妙法，乃契合上师本性，顿显本心、疾成佛道之关要。此法为阿秋法王大圆满智慧中径直显出，自皈依、发心、明观资粮田，乃至资粮田前修习七支、祈祷上师、后得转道等，一一会归心性本源，乃深密处与上师智慧心相应之妙道。似纯醍醐，滴滴精妙；如泻水银，粒粒皆圆。《至尊门措上师祈祷文》则经由缘念上师本源、示迹、功德、事业，深起敬信，至心祈祷而获上师救护之重要修法。《长久住世愿文》则为我等弟子祈祷上师长久住世、事业繁兴之愿文。

相信经由此次学习，能令我们在与上师相应上有所裨益，能更全面、深入地了达上师瑜伽之道。

益西彭措

2014 年 6 月 29 日

# 门吉华珠化身至尊门措上师祈祷文

伏藏师邬金希碙　造
堪布益西彭措　译

| | |
|---|---|
| 南无扎格格德巴扎雅 | 敬礼空行法界普贤母 |
| 唉 玛 吙 | 唉 玛 吙 |
| 曲央根德桑摩特隆尼 | 法界普贤母之意界中 |
| 柔匝玛嘎班匝瓦碙合 | 现力不灭金刚亥母尊 |
| 智波南柔拉姆央金玛 | 游戏幻化天母妙音女 |
| 格森卡卓杰摩索瓦得 | 三身空行总体祈祷您 |
| 因顿秀塔吉巴辛吉洛 | 十方增广他利求加持 |
| 帕益波纳哲姆萨利贝 | 印度博纳之女萨利贝 |
| 沃益永扎卡卓花益扎 | 雪域共称空行吉祥名 |
| 沃智雅隆班玛措金杰 | 复化雅隆莲花喜乐海 |
| 藏格扎塔门吉曲吉卓 | 后藏中部不变法灯尊 |
| 夏隆藏顿卓玛芒坚嗽 | 藏东上川名为度母等 |
| 坚当森华匝巴三莫恰 | 勇士勇母事业难思议 |

华美卓顿匝拉索瓦得　利生无量尊者祈祷您
逆措嘎金益瓦辛吉洛　息灭宿罪违缘求加持
得贡卫藏思卡班匝益　此前卫藏安乐金刚等
央弄德玛智卫顿热匝　诸刹化现广作利生事
德夏索南花德雷冲香　所化福满者前妙降生
慈诚智扎仁青诺邬益　离垢如意戒珠得圆满
彭措德嘎德拉索瓦得　调伏难化尊母祈祷您
夏智班灿吉巴辛吉洛　讲修莲苑增盛求加持
玛旺花日班玛沃央德　来世祥山莲花妙宫中
唐色班玛扎格思喷羌　炽蓝光母具发空行您
达索钦普德西多沃才　吾等临终舍弃身报时
增嫫尼中拉纳持巴秀　祈求携手引至正道中

如是若以不退信祈祷　现生来世救护无可疑
如同如意妙宝如意树　无疑善愿所欲一切成

此文乃应殊胜化身多昂单增祈请，其情难却故，疯乞人具邬金名者顿显无改而说。愿增善妙！愿一切吉祥！

# 至尊门措上师瑜伽
## ——心心相应

圣者阿秋喇嘛　造
益西彭措堪布　译

**初者皈依：**

| | |
|---|---|
| 阿 | 阿 |
| 噢门根桑恭隆尼 | 密严普贤意界中 |
| 玛嘎智沃格顿巴 | 现出不灭幻化身 |
| 让香让热噢沃尼 | 自然自明之体性 |
| 耶美吉德桑吉秀 | 愿无别异一味觉 |

（三遍）

**次者发心：**

| | |
|---|---|
| 阿 | 阿 |
| 顿尼扣迪耶美巴 | 从本轮涅无别异 |
| 让香格森噢沃拉 | 自成三身体性中 |
| 匝囊日珠努吉夏 | 力现六趣器情相 |
| 萨夏让卓森杰多 | 破立自解而发心 |

（三遍）

**观资粮田：**

| | |
|---|---|
| 阿 | 阿 |
| 玛久让香热毕昂 | 无改自然觉性中 |
| 格森萨夏扎瓦拉 | 本无破立三身体 |
| 玛嘎智沃格顿巴 | 现出不灭幻化身 |
| 门美益西措母尼 | 无边海慧圣母尊 |
| 嘎萨益翁增波当 | 皎洁悦意美笑颜 |
| 班夏曲古纳森索 | 智帽三衣跏趺坐 |
| 酿夏秋尼吉德这 | 法与法性融为一 |
| 浓森柔吉丹益哲 | 心境一味誓智融 |
| 酿尼益西昂德萨 | 平等性智中明观 |

**积资七支：**

| | |
|---|---|
| 阿 | 阿 |
| 让香让萨香擦洛 | 自然自明中礼敬 |
| 囊智益达秋巴贝 | 万有本净而献供 |
| 得东玛久融晋夏 | 无改乐空双融忏 |
| 增多益卓基业让 | 妄念本解中随喜 |
| 晋美让珠琼扣果 | 无言自解法轮转 |
| 晋美酿恩美达益 | 无变常住不涅槃 |

给匝迪玛西巴欧　　善根回于无为中
多措卓智香秋秀　　六趣识聚愿正觉

**猛利祈祷：**

阿　　阿
顿尼让热噢沃尼　　从本自证自性智
让萨亲波康卓玛　　自明大者空行母
曼卓吉确昂涅德　　为证熟脱同时境
索瓦得索尼美秀　　猛利祈祷愿无别

（三遍）

玛哈扎格嘉纳色德吽　大智空行母赐胜悉地

**又复祈祷：**

阿　　阿
格森根迪噢沃拉　　三身总集体性尊
嫫西达毕索瓦得　　金刚信心祈祷您
郭森多吉森尼德　　身口意与三金刚
益美智巴辛吉洛　　成就无别求加持

（三遍）

**观受四灌：**

内森嘉沃格桑透　　上师三处三字中
哦热森德楚尼呢　　放射白红蓝光已
达当学囊努吉根　　吾与外内器情界
多吉森杰噢沃夏　　普现三金刚自性

**后得转道：**

吉齐瓦度晋措根　　生死中有诸怖畏
让卓热波噢沃热　　自解觉之本性中
兰当智沃尼美巴　　以道与果无别异
嘎达让萨仁巴秀　　本净自地愿住持
嘎得才德玛卓纳　　如若此生未解脱
齐尼当部瓦多热　　愿初法性中有中
沃当格当益西索　　光相身与智慧等
哦萨伦珠匝竹秀　　光明自成力圆满
嘎得迪江玛卓纳　　如若以此亦未脱
智巴瓦多智格央　　愿于三有中有间
音囊热昂央堪色　　化土他现五刹中
旺格隆顿秋透尼　　得灌获胜授记已
智卫音顿西巴秀　　化身广作众生利

**谛实力偈：**

| | |
|---|---|
| 秋森顿毕透吉当 | 依仗三宝真实愿 |
| 匝森嘉瓦这吉杰 | 及三根本佛佛子 |
| 门波顿根刚达巴 | 凡诸所愿一切义 |
| 得尼嘎美珠巴秀 | 愿彼无障速成就 |

此文乃由吾弟子涅琼与扎西卓玛二者殷重请已，阿热金刚持之心子龙多加参于十分钟顿显，令法主益西顿多立为文字。善哉！

# 门措上师长久住世愿文
# 百千加持大宝藏

圣者大悲怙主　造
益西彭措堪布　译

嗡所德　　愿吉祥

耶东顿密让匝嘎美德　本初空力不灭任运现

伦洲若格孜巴本珠沃　分化万千微妙游舞身

匝森嘉瓦嘉措辰利吉　浩瀚三根佛海事业力

给拉辛钦颇波西巴作　赐降胜妙加持吉祥雨

门美珍措隆沃年塔卓　沉溺无边有海困苦众

达贝益西囊瓦巧作央　赐予清净智慧胜光明

措雄拉姆吉贝年杰东　海生天女亦喜妙音海

卓科杰珍玛拉索瓦得　善演妙法尊母祈祷您

格才门杰多吉西色丹　愿寿不变永固如金刚

辰利匝比秀杰科洛恰　愿您事业繁兴遍十方

涅这秋云丹策藏玛耶　愿以师徒施主戒清净

丹珠潘得让德炯杰吉　圣教众生利乐久护持
嘉内嘉沃透杰萨姆当　依于皈处佛陀宏愿力
特丹丹中嘉措尼特多　如海具势护法威神力
佑美拉桑定贝瑞门烈　至诚意乐真实祈愿力
多敦智贝给灿巴杰吉　如欲成就吉祥愿增广

# 译 跋

数位道友意欲精修有关至尊门措上师的殊胜法门：伏藏师邬金希饶所造之祈祷文、圣者阿秋喇嘛所造之上师瑜伽、圣者大悲怙主所赐之长久住世愿文，同时为使至尊门措上师海内外弟子能与上师心心相应，屡番恳请于我翻译。应此劝请，有缘列身于二位未敢直称威名的上师——法王如意宝晋美彭措勇列吉祥贤和至尊门措上师——莲足下的益西彭措，于藏历十七胜生铁虎年神变月之上弦月，第二佛陀莲花生大师每月亲用其足踏遍藏地每一片土而作加持的吉日——初十（2010 年 2 月 24 日），译于虹身寂处色达喇荣五明佛学院。善哉！愿吉祥！

# 门吉华珠化身
# 至尊门措上师祈祷文讲记

伏藏师邬金希𡋾 造颂
益西彭措堪布 译讲

三篇当中，我们首先来学习伏藏师邬金希𡋾顿然显现的至尊门措上师祈祷文。作者是大圆满大成就者堪钦门色仁波切和大恩法王上师都赞叹过的一位大瑜伽士。

本祈祷文判为三科内容：一、敬礼空行；二、祈祷正体；三、祈祷功效。

## 一、敬礼空行

**敬礼空行法界普贤母**

“空行”，就是行于空性，一切无不是在空性中行。也就是没有任何人我、法我的妄相，了无分别执著的大智慧的行持。

“法界”，即一切法出生的根源。

“普贤”，指无一处不善妙，完全是纯乎其纯的妙

善，尽一切时处都是妙明真心、灵明妙用。

“母”，指一切妙用的根源。一切方便都是从般若母中出现，一切用都是从般若体中现出，所以叫做“普贤母”。

## 二、祈祷正体

**分二：（一）叹师稀奇；（二）总别祈祷。**

### （一）叹师稀奇

**唉 玛 吙**

“唉玛吙”，意为奇哉！没有比这更稀奇的事了。

上师稀奇的事业、稀有的化现，都是口说不出、心缘不到的。这是一切稀奇中的最稀奇，不落于任何戏论，没有较之更为超情离见、离绝言思的事，一切的一切无不稀奇。以我们分别心识前的显现来看，那就有无量的时劫和刹土中分化无数身、示现无边的事业相，全部都从法界普贤母中示现。

你要说这些到底如何，则确实是穷劫演说不尽，根本无法用语言说到其中的奇妙。因为没有任何分别功用、完全任运地在众生面前示现，并成办种种事业，然而一切都在空性中行。所以，这是多么稀奇！哪里能用语言说得尽呢？

以“稀奇哉”引出下面的正文。表明以下的一切无不稀奇，根本不是落在任何戏论中的现象。无量时空中的显现都根源于普贤母，但这无生的空体完全超出戏论、超出了思维语言的行境。她远离一切边际，没有任何所缘相。既然一切都从妙体中出现，那么本体如何微妙，上师的显现就如何微妙。

**（二）总别祈祷**

**分二：1、念本源而总祈祷；2、缘三世而别祈祷。**

**1、念本源而总祈祷**

**法界普贤母之意界中**
**现力不灭金刚亥母尊**
**游戏幻化天母妙音女**
**三身空行总体祈祷您**
**十方增广他利求加持**

前三句开显至尊上师为三身不二的总体。其中第一句说明法身，第二句讲明报身，第三句说出化身。第四句归结而对这样三身空行总体的至尊上师，以信心和恭敬心至心地祈祷。第五句讲祈祷的目的，即祈祷至尊上师在十方世界中，他利事业得以增上广大，祈求加被此愿得以实现。

“法界普贤母之意界”指法身。这本来如是的法界，是显现一切报化色身的根源或本体，也是显现万法的根源，所谓一切法无不从此流出，所以叫做“法界”。“普贤”表示没有丝毫不贤、不妙的。“母”表示般若，表示空性。“意界”，指真如妙心、秘密心、光明界或法界心，或者菩提心、金刚心。其中“意”不是心境相对的心，而是表诠绝待真心。所以不能把它理解成八识的妄心或生灭心。那些因缘所生法，怎么会是法界本体？妄心现一刹那就灭了，怎么能给万法作体呢？

“中”，是说从法身现出报身和化身这两种色身。也就是从意界或者真如妙心，显现了金刚亥母，即报身；又从报身流现出天母妙音女，即是化身。

三身根本不是分开、独立的三个法，而是不二的“总体”。这里的“体”是指普贤母，表示法身。她作为一切妙善的根源，流现一切的相用，所以叫做“母”。

“现力”，指法界体上本具的显现、变现的力用或性能，也就是法身的智慧德相，对此称做“报身”，也叫“自受用身”，是出现一切化身的根源。

如果只是虚空一样，现不出任何妙用，那就成了冥顽不灵的法；如果它没有变现的力用，又怎么能体现出佛的事业，怎么能知道它有恒沙妙用呢？

然而顺应因缘，不假任何分别造作，自然便能现一切妙相、说一切妙法、作一切事业等等，由此推知本体具有显现的力用。所以是最奇妙，没有比它更妙的事了。

“不灭”，指在本性上本来圆具的一种能力或力用，它是大无为法，所以叫“不灭”。

如果是有为法——暂时制造了它，过后就没有了，则是靠不住的。一切有为法都由因缘合成，而凡是因缘生的法，并没有离因缘之外的自体，怎么会是真实的呢？就像银幕上的影像，以暂时的各种因缘虽然显现，但仅现一刹那就消尽，说明这是假相，而不是本源。

然而，非因缘所生的法——真如法界或者真如妙心，它上面本具的能现的力用，则是不灭的法。因为体用本自一如，不是可分的、别别的两种东西，所以不仅体没有任何生灭相，用也没有任何生灭相。

“金刚亥母尊”，从法身本体显现出的金刚亥母尊，能够为清净眷属——诸大菩萨们演说大法，作为无量无数的圣者菩萨们受用大乘妙法的所依，所以叫做他受用身或报身。

“游戏幻化天母妙音女”，从彼大报身又化现出妙音天女，而且这种幻化就像游戏一样。

“幻化”，如《无量寿经》所说：“譬如幻师，现众

异像，为男为女，无所不变。”就像幻师知道自己所变现的一切像，均无所得，然而却能在各个众生前，顺应他的根机而显现相应的相。同样，上师在无量众生心前，能够无碍地现出相应的影相，并且说同类的语言、作同类的表现等等，从而出现了在各方世界里的化身。这是极为奇特的事。

“游戏”，把这种幻化譬喻为游戏。化现完全是应机的自然显现。所化出的一个个色身之相，虽然也有高低贤劣等差别，但这一切就像游戏一样，是“游戏幻化”。上师佛多生以来，在十方世界顺应无量众生的根机，示现出各种化身，哪里有需要就化现在那里，同时不必有丝毫分别，是如此微妙不可思议。

由此可知，一切相、用都不离本体。体、相、用本来不二，或者说法报化三身本来是不二的总体，哪里能分开呢？如果认为离开法身还另有一个报身，或者离开了报身，另有一个化身等等，这只是自己不正确的看法。

其实，就上师本身来说，一切都是不二，三身当然不二。只是在描述的时候，要从三个侧面宣说，之后就要会归不二，即是“三身空行总体”。然而“会归不二”，并不是原本分开的两个法，后来让它们成为“不二”，而是它们本来无二。

如是宣说“三身不二”的必要，即我等凡夫由于愚痴迷惑，以为上师幻现的相，跟法身、报身脱离开来，把上师跟法界普贤母的秘密心界或现力不灭的金刚亥母分开来看，认为离开这些另有一个妙音天女。

但这只是我们的劣见而已。我们本身处在这种错觉里，把从自性法界变出的虚假自身执为真实。由于自己背离了法界，结果看上师也是这个样子。就像一个人入梦而迷失，就会执著幻梦里的一切都是真实。然而，大悲的上师顺应众生因缘，在其幻梦里也现出一个对等的相。梦中的众生不但迷失了自己，并且认为上师也就只是面前显现的这个相。其实，所现的化身根本不离法身，上师就是三身不二的体性。对此，我们需要认识清楚。

“祈祷您”：我们对于这样三身空行总体的上师作祈祷。

为什么祈祷呢？因为除了圆满不二的上师本体，再也没有另外的佛。所以，不必去空劳寻觅，不必认为在这之外还有什么，从此就至心地祈祷上师一佛。

而且，对于我们来说，上师的因缘最为切近，这是真佛随应殊胜的因缘，以上师的形相现在我们面前。如果把上师看成单独的一个人，就会认为还不够圆满。但上师并非如众生所想的那样仅是一种微尘、刹那的体

性，实际上她就是法界，是真如心，是法身佛。因此哪会有所缺少呢？在这里，十方三世一切都会归于不二，少了哪一点呢？再者，“一、多”也只是戏论，在众生的心识前有无量无边的化现，你说这是“一”还是“多”呢？因此叫做“总体”。

懂得了这些，才会发起一种至心皈依——唯一依止的心，并由此发生祈祷。

尤其应当注意，对于不可思议的真佛上师，千万不能作下劣想、庸俗想，不能看成是一种局部的，不圆满、有缺陷的。那是对上师作损减想，是非常有罪过的想法。

如同释迦牟尼佛来到人间，有些人见到的是黄面比丘，而有些人就见到了法身佛。有人认为这只是化身佛，有的人则认识到他是毗卢遮那佛，而有些业障重的人，当时就见到佛具有九种丑相。

其实，释迦与毗卢遮那不二。虽然显现为在恒河边上修苦行的太子相，但其实他就是法身毗卢遮那。所以，一佛双现两相。在印度鹿野苑为五比丘说法，是显现化身的形相；同时，光明的报身佛也在为法身大士说大法。我们修习金刚乘，最开始一定要有这个见地。

既然我们已经认识到，上师是三身不二的体性，那么祈祷的时候，就不能把上师当成人间一个修行比较好

的人，然后祈祷她的事业兴盛广大等等，这样根本不符合上师的量。其实，不只是目前化现在我们人类面前的一种相，而是在本体之中，应十方世界的机缘有许许多多的化现，同时任运地利益众生。要有这种上师是佛的认识。

“十方增广他利求加持”，我们现在是要祈祷，至尊的上师，在十方世界犹如雨后春笋般，增广无边的利他事业。以此符合上师的悲愿，也就能跟上师心充分相应。

意思就是，不能只是为自己一个人祈祷，说：“我很可怜，上师快加持我，让我早一点发财、长寿……”不能是这种只想让自己得一点世间小名小利的心，应当相合上师的大悲愿海。因为上师的一切化现都是从大悲中流现，是空悲不二的法，所以，我们就要祈祷，上师的事业在十方世界中无限地增广。

上师是无比尊贵的法界普贤母，在无边刹海里有无数的示现，样样都极为稀有。即使以须弥为笔，以大海为墨，穷年累劫地书写，也写不完那些稀有、浩瀚如海的事业相。而且其中的每一相都不可思议，怎么能宣说得完呢？如此庞大的量，完全超越了时空，超越了任何相对的边际，是一种无碍的流现。以凡夫狭劣的心眼，

怎么能测知上师不可思议的境界呢？我们面对上师的事业之海，确实是叹为观止，叹为不可思议！

所以说，上师的化现其实无法用语言描述，现在只能从地球上化现的情况简单了解一些。

以这个世界来说，上师就是从法界本体现出的益西措嘉佛母，她成为全藏地，乃至全世界有缘众生至心的皈依处。西藏的密法也是因佛母的恩德而源远流长，并有如今兴盛的法业。因此，我们一切时处都不能忘记本源。后来，上师成为大圆满法教的传持者——至尊门吉华珠（可以参看之前讲过的上师前世门吉华珠的传记）。

在以下的偈颂当中，作者透露了上师前世在印藏示现的状况。但是，由于没有具体的传记，也无法以自己的心去猜测，只能从中稍微得一点消息。

**2、缘三世而别祈祷**

**分三：（1）念师前生事业，祈灭宿罪违缘；（2）念师今生圣德，祈增讲修法业；（3）念师来世示现，祈求临终救度。**

**（1）念师前生事业，祈灭宿罪违缘**

上师的前世，于多生累世当中，曾在印藏两地示现化身。

**印度博纳之女萨利贝**
**雪域共称空行吉祥名**
**复化雅隆莲花喜乐海**
**后藏中部不变法灯尊**
**藏东上川名为度母等**
**勇士勇母事业难思议**

上师曾经在印度示现为博纳的女儿萨利贝。在藏地雪域有过非常多的殊胜化身，其中一位就是大众共称的，名叫 “空行吉祥”的大化身；其后又在雅隆地区化现为莲花喜乐海；又在后藏中部示现为不变法灯尊；还在藏东的上川，化现为名叫“度母”的尊者等等。

“雪域共称空行吉祥”指门吉华珠空行母。她是宁玛派大的传承——敏珠林法脉真正的传持者。当时，宁玛派命若悬丝，在一息尚存之际，正是由于尊者母的恩德，才使圣教得以延续。上师就是这样一位不可思议的成就者。

以此类推，本祈祷文讲到的其他化身，也无不是源于法界普贤母意界，随应众生的善缘而任运流现。其中的任何一位都不可思议、任何一种化现都与法界本源不二。所以，我们不应作一高一低想。虽然在众生面前，随着所化善根的深浅，示现为不同程度的相，但这一切

都是普贤母的示现。因此，对于任何一种示现都应由衷至诚地敬礼。

之后，瑜伽士通过“勇士勇母事业难思议”一句话来说明：总之，为了利益众生的缘故，上师示现为各种男菩萨女菩萨的身相，但利生事业全都不可思议。无碍的上师需要以男身示现时，就现为男身，需要以女身示现时，就现为女身。

有人问：“观世音菩萨到底是男是女？”其实，他非男非女，又现男现女，在一切皆不是的同时，可以任运显现一切身相。在西藏，将观世音菩萨塑为男相；在汉地，唐朝时期也是男相，后来塑为女相，其实这是观音化为度母等来利益众生。由此与众生的因缘非常切近，并以这种有力量的相，能无碍地遍入众生的心。

上师就是法界真佛。她在藏地示现为至尊益西措嘉佛母。作为藏地众生的母亲，现为女身相的她，以无限的慈悲，时时观照我们，赐予加持。所以，每当想起益西措嘉母亲的时候，我们都会倍感亲切。

当然，有时候上师也会示现为男身的相。至尊门吉华珠的传记里讲到，尊者说自己前世有很多世示现过女身，往后要示现为男身。总之，上师的形相没有定限，只是应众生的缘，该现什么相就现为什么相。

一切所示现的勇士勇母的事业，都难思难议，无法用凡夫的思维和语言去表述那些实际情况。换言之，在整个无边事业海中的任何一种示现，包括在我们面前现的任何一种形相，一种笑容、一种手势等等，一切的一切都是法界普贤母不可思议的示现，具有极深的密意、极大的加持。了解这样一个本源之后，我们才会生起至诚的信心。

目前上师也常常为我们灌顶、传法等，如果我们有甚深的信心，清楚地领会到这是来自于法界普贤母的一个最直接、最甚深的加持，那么，成佛也就不远了。

懂得上师累世的示现以后，就开始至心地祈祷：

**利生无量尊者祈祷您**
**息灭宿罪违缘求加持**

“利生无量尊者”，上师是一位利生事业无量广大的尊者，也就是真佛。

她有最圆满、最速疾的利他的力量。益西措嘉佛母的传记里讲到，空行母极其速疾的加持，就像云雨一样迅速地降下，她的加持比天空的闪电还快，比大云的降雨还要充沛。

我们就处在上师悲眼的护念下，决定在上师的关照、护念里，因此至心地祈祷“息灭宿罪违缘求加持”

——利益无边众生的圣者上师佛，请赐予加持，息灭我等众生的一切宿世罪障与违缘。

依靠空行母的力量，决定能够息灭过去世的罪业，并遣除修行上的违缘，让我们修行的道路变得顺利。如果时时祈祷，那么就时时有上师的加被，我们累世的罪业也会以上师的加持而很快消灭。上师是因缘上最近的一个连接，所以《誓言庄严续》中说：“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜。”

**（2）念师今生圣德，祈增讲修法业**

下面一段是上师这一世的化现：

**此前卫藏安乐金刚等**
**诸刹化现广作利生事**
**所化福满者前妙降生**
**离垢如意戒珠得圆满**
**调伏难化尊母祈祷您**
**讲修莲苑增盛求加持**

上师前世曾经现为卫藏地区的安乐金刚等，也曾在很多刹土当中化现，做极其广大的利生事业。之后，由于我们这些所化众生福德圆满的缘故，自然在我们的心前，出现了妙降生。

“所化福满者前”，现在能见到上师的相，这实在是莫大的福缘，是无比的福气。而我们的缺点是，对于上师还没有足够的尊重心，也不懂得珍惜这难得的因缘。其实应该认识到，只有在福德圆满的人面前，才会现出这稀有的化身相。

“妙降生”，其中“妙”指不假安排造作，在妙缘聚会时，自然现前。如同河水澄清，则天月自然降临，这也是由于我们累世和上师有非常甚深的因缘所致。然而就像昙花一现般，这些是做梦也梦不到的。因为，只要以信心和恭敬心见到上师，听到上师的声音，或稍微接近，都已经播下了解脱和成佛的种子，永远也不会失坏。所以，我们要百倍地珍惜现在的因缘。

以下略述上师出家前的传记：

十六胜生周火马年（1966 年）12 月 2 日，门措上师诞生在色达喇荣佛学院北方的紫青山谷。当时，空中出现了五色祥云。法王那时正好修满了文殊心要的“门”字咒一亿遍，所以取名“门梅益西措姆”，简称为“门措”。（当时法王修“门”字咒，门措上师降生于世间；后来法王说：“我们家其他女人都出家了，但门措没离开我们。这是文殊菩萨赐给我们两个老人，照顾晚年生活的。”80 年代后期，门措上师二十几岁，打水、煮饭，

照顾法王和母亲美珠空行母。）

当上师住胎时，母亲身体遍满了无漏大乐。降生之前，谁也不知道她怀孕了。出生后的三天里，上师不吃母奶，就这么安住，也从不会在睡觉的地方小便。很小的时候，身体就常常端直而坐。

当她还不会叫“妈妈”的时候，就会念文殊咒王“嗡阿扇巴匝纳德”。很多人都听到了她在睡觉的时候念“嗡阿扇巴匝纳德”的情形，所以人们都会说：“现在女儿睡着了吧！她在边睡边念文殊心咒吧！”

住在雅青卡的时候（紫青山谷往里走的一个地方），每天念“无忧最胜吉祥如来”的名号五千遍。如果没念完，就脸色黑黑地坐在那里，不肯去睡觉。等念完了五千遍，就会显现得很开心，面带欢喜地坐着。当时在柽柳树的每片叶子上都显现无忧最胜吉祥如来的圣像（就是在雅青卡那一带看过去，柽柳树上有多少片叶子，就显现那么多的佛像）。

三岁时（1969年），正值动乱年代，母亲要去色达县里参加会议。为了让母亲没有违缘，不用别人教，自己就念起了《八吉祥颂》。她在自己面前放一个底很浅的小铜盘，每念一遍就在铜盘里放一粒干羊粪丸子，直到装满了铜器才结束。仅仅三岁，就对母亲有如此的孝

心。

从六岁起，对于许多未来的事情，能无障碍地见到，并且做出准确的预言。稍大一点，去山上放羊的时候，跟小黑熊赛跑，看谁跑得快。而且跟着狼一起走，大家都担心她会不会被狼吃掉，结果每次都能很安全地回到家，有这样稀有的事。

色达是游牧地区，因为气候冷热变化大，以及为了使牛群时时有草吃，牧民们每年都有四次迁徙。这一年上师一家搬到了钦亚这个地方。众所周知，伏藏大师列绕朗巴和十三世大悲怙主，曾在拉萨大昭寺的觉沃佛像心间，取过殊胜的伏藏——金刚亥母像。而上师在钦亚玩耍的时候，亲自见到这尊亥母像，当时圣像表现出非常欢喜的姿态，身体不断地颤动，并开口诵出“哈日呢萨”等空行母的咒语。那时，环珠和彻仲等很多孩子都亲眼目睹了。以此原因，上师得到 “至尊欢喜亥母”的美名，随后被传颂于各地。

到十三岁时，已经念完了本尊心咒一亿遍。当时在法王面前学习藏文，没有任何困难就学好了。

十七岁时，生起出离三有的猛利意乐，推动自心出家修行。因为知道增上戒学如意宝是成就一切功德的依处或根本，便在一位已受比丘戒十夏、有通达戒学功德

的法师——赞珠扎巴前得受沙弥尼戒。从此如护眼目般守护净戒，直到现在，每天都还坚持过午不食。

因此文中说："离垢如意戒珠得圆满，调伏难化尊母"，当今众生的善缘成熟，上师就示现为这样一位持戒极其精严、圆满，调伏一切难化众生的至尊母。

上师在多生累世当中，有时现在家相，有时现出家相，这一世就显现为出家的形相，并精严地持守三乘律仪。

"离垢如意戒珠得圆满"，远离了一切破戒、损戒的垢染，如意宝一般的戒珠由此得以圆满。上师所显现的清净出家相，下至于别解脱戒的一点一分都没有任何垢染。

"调伏难化"，以持戒清净之上师所展开的无边事业，能够调伏一切难化众生。她具有极其殊胜、难思难议、甚深广大的功德，因此众生自然被调化。乃至一见到上师，我们粗劣的心自然得以调伏。

此时，我们就要顺应因缘而至心地祈祷："讲修莲苑增盛求加持"，上师此世的讲修莲苑增盛广大，祈求加持。

因为上师是万千僧众和信众的主尊，所以要祈祷在今世当中，就会十分繁茂地展开一切讲修的事业，成熟、

解脱所化众生的相续，如同莲苑般，得到日光的加持后，广大莲苑里的无数莲花，迅速地开放、增长、繁盛。如果我们能够稍微体会上师心，就应当如是相应上师来至心、尽力地祈祷。

### （3）念师来世示现，祈求临终救度

**来世祥山莲花妙宫中**
**炽蓝光母具发空行您**
**吾等临终舍弃身报时**
**祈求携手引至正道中**

来世，至尊上师将归入莲师刹土——铜色吉祥山的莲花光明宫当中，示现为一位具发的空行母，名叫炽蓝光母（先前，上师也是从益西措嘉佛母化现，之后又将回入莲师刹土）。当我们临于命终，即将舍弃这一世的业报身时，祈求上师的力量作加被，手拉手般把我们引到正道当中。

我们现在就要争取跟上师的连接——通过不断地至心祈祷，因缘就连接上了。由此，上师的悲心永远不会舍离我们，即使波浪离开大海，上师的关照也永远不会离开。只要我们有“上师为佛”的信心，并且至心地祈祷，终究会如愿以偿。无论何时何处，上师慈悲的手

刹那也不会舍弃我们，就像慈母不会舍弃她的孩子那样。所以当弟子诚心祈求上师的时候，她一定会用慈悲的手，把我们引到正道上来，让我们远离生死怖畏。

### 三、祈祷功效

**如是若以不退信祈祷　现生来世救护无可疑**
**如同如意妙宝如意树　无疑善愿所欲一切成**

我等下劣凡夫，暂时还见不到上师的本地风光，也无法测知上师救度的力量和境界。因此，瑜伽士在此处以不虚的谛实语来作证明。

法界普贤母救度力量的真实体现，是法界当中的事实，没有人能够否认。如果她不能让我们如愿以偿、不能圆满作救护的话，那她就没有彻证法界；但事实上，她早已彻证法界，也就决定能够无碍地遍入一切处，无碍地入于众生心中。只要弟子具有至心、虔诚的力量，上师必定会相应地赐予所欲，这就是法界的规则。

由于彻证真如法界，没有丝毫妄执障蔽，因此完全是随呼随应，绝不会有丝毫或刹那的错过。上师法界心遍含十方三世，她是以不二的方式遍入众生心。她是周遍的法界心，具有无碍的大悲威力。所以，只要我们至心地祈祷，上师绝对当即加被我们的心。

“如是若以不退信祈祷”，如上所说，如果我们能由此生起不退转的胜解信，即对于“上师是佛”的信心永远不退失，并以这种不退转信作祈祷，则“现生来世救护无可疑”——无论今生还是来世，都决定得到上师大悲的救护，这一点无可怀疑。纵然天可崩、地可裂、日可冷、月可热，上师救护的力量也绝不会有丝毫错失。

因为，这是无为法、金刚法界的力量，连一刹那的分别妄动都没有，连微尘许的障碍都没有，在法界里众生与佛陀完全同体无二。所以只要有众生至心的祈求，就必定有上师悲心的回应，由此名为“如意妙宝”。

“无可疑”，就像世间的明镜和谷响，只要有形体过来，明镜里就会立即现出影像；只要传出声音，自然就有谷响回应，这些也是丝毫不会错过。那么同样，在上师的法界心当中，随着我们全心祈祷，自然就现出相应的救度，而且是立即在我们的心中作救度，这是决定无疑的事。如果能悟解到法界无有障碍、自心和佛心同体不二，自然对于这一点就确信不疑，并且毫无保留地把心交付出来，一心地祈求上师。

“如同如意妙宝如意树”，就像如意宝、如意树，随祈求者有如何的心愿，当即会现出相应的相。以此比喻至尊上师任运利他的事业相，也就是诸佛任运无碍，

无分别、无功用普作救度的状况。把上师形容为“如意宝”和“如意树”，虽然没有任何分别，但由于已经彻证了法界，一切众生的心念都在她心中显现，无论何时何处，只要有众生祈求，当即就现前救度。“妙”，表示法界本身就有这种妙用。

“无疑善愿所欲一切成”，即对于祈求者的一切善愿、所欲，都决定能够成办。

总之，上师就是法界，是真如，是如意宝性，是一切救度的根源，是如愿赐予所欲的源泉。有了这种信心，就要至心地修持至尊门措上师的祈祷文。以自身的信心，加上不断地祈祷，上师佛决定现在祈祷者的心中，永远不分离。

**此文乃应殊胜化身多昂单增祈请，其情难却故，疯乞人具邬金名者顿显无改而说。愿增善妙！愿一切吉祥！**

# 至尊门措上师瑜伽·心心相应

# 讲　记

（未得密乘灌顶者　请勿翻阅）

# 至尊门措上师瑜伽·心心相应讲记

圣者阿秋喇嘛 造颂
益西彭措堪布 译讲

（未得密乘灌顶者 请勿翻阅）

至尊门措上师瑜伽法，名为“心心相应”。所谓的瑜伽，由于法界本体、上师的加持以及弟子得加持而见本体，这三者本来同体，所以在弟子的信解、恭敬与上师的加持会合时，就能达到与上师的心无别。

修法包括皈依、发心、观资粮田、积资七支、猛利祈祷、观受四灌、后得转道七个部分。其中，均以上师加持为主要助缘，自身具有信解和恭敬为内因。而且自己要在皈依、发心之后，主动与上师相合，要达到任何所作、任何时处都与上师智慧相应。最终了达一切六趣器情、一切现相、妄念都是自成三身体性所现。以下逐步做解释：

**初者皈依：**

**阿**

**密严普贤意界中，现出不灭幻化身，**

**自然自明之体性，愿无别异一味觉。（三遍）**

首先解释皈依的涵义。

从前三句和第四句的“愿无别异一味”可以看出：上师就是自心，不外乎法尔如是的本性。除了众生的自性以外，上师并没有其他所证，所以我们皈依的上师，其实是指这三身无别的体性。上师是现证它而回归了真如，我们则是迷失了它而流入生死。因此，我们皈依上师的目的就是要和上师无别一味而觉悟。皈依处是上师的本性，也是自己的本性。

这里的皈依是在实际不动的理体上，皈依本性的上师。“愿”就是誓愿如此。一旦知道了上师所证的是我们的本性、与自己无别，从此就祈愿和上师一味而觉悟。“一味”是就像海水有着同一种咸味，心的本性也同样一味无别，无有二致。本来如此成就的本性大无为法，如同金刚一般，无法破坏、无可剖分，所以要“一味觉”。

自心前显现的上师，好像是一位人中善知识的形相，但实际是三身无别的体性。以这样的方式观修上师是真佛、是三身体性，并且归同于自性，成就必然会快

速。

接下来逐字逐句解释此偈颂的涵义。

“阿”字表示一切法不生，表示无生的法性。一切法源于空性，也都还归于空性，故以“阿”字开头。

“密严普贤意界”指法身。“密严”，就是秘密庄严。“贤”，是本来妙善，指自性非因缘造作，是法尔圆成的真空妙有的大宝藏。“普贤”即尽一切时处都如是贤妙。贤妙也不是贤和劣相对而安立的“贤”，而是无有任何边的绝待之“贤”。或者也可以这样解释：“普”是指无生的妙体，“贤”是指无灭的妙用。

“密”指不容易发现。因为这是非常秘密、一切妄识见不到的真如实相。“严”，是庄严、具德的意思，指真如实相中具有无量恒河沙数的自性功德法。“意界”中的“意”不是具有能所二取的妄心，而是指真心。也就是说，并非由因缘所生的八识妄心，也不是有分别的心念，所以称它为真心、本心、妙心、光明心等等。“界”，指显现万法、现出一切相和一切用的本源，所谓“一切无不从此法界流”，就是这个意思。“中”字说出了这是本源，就是从这个无二的密严普贤意界中现出了不灭的幻化身。

讲到这里，有人会问：既然是幻化身，怎么会不灭

呢？在我们心前不是见到了有种种增减、去来等相吗？

其实这只是妄识所见的相，不能当成真实。我们以生灭的心见到生灭的事相。就像坐在不断奔驰的列车上，由于自身的移动，见到窗外的一切全都是反向的动相，不可能有不动的相；同样，在我们不断妄动的心前，看到的也全是妄动的相，似乎诸法在不断地来来去去，在不断地生起、灭去。自心所显的上师幻化身，好像也有各种各样的迁变、增减、新生、坏灭，但这只是错觉。幻身是一种相，它从本体而来，所以跟本体并不是两个别别的法。普贤意界没有任何变异。既然本体没有迁变，那么所流现的幻变身也就是不灭的。

我们应如是胜解现前上师的幻化身实际是不灭的体性。相性本来不二，上师就是法界。不能误以为上师是一个，法界又是另一个，这个上师安住在另一个法界上。世俗中虽然有一些方便立名，其实，哪有什么能住和所住的两个法呢？如果离开上师之外另有一个法界，那么，这边是上师、那边是法界，怎么是证到了法界自体呢？所以，上师就是法界，而且一切不二、无可剖分，是“不灭的幻化身”。

我们感觉好像天地万物刹那刹那不断在变，时间也在不断地往下迁流，这就是有万法生灭的错觉。比如经

常说到什么都在灭，什么都无常。其实无常也是假的。因为如果你没动过一个妄念，那就根本没有时间可言。假如真的有许许多多不同实体的刹那，而每一刹那都不同，到了下一刹那就又换了另一个新的实体，怎么会是不二呢？必定有很多个不同的体性。而且，公认大乘圣者能在一时之间见到三世一切时，这又怎么成立呢？可见生灭是虚假的显现。这就告诉我们，所现出的上师幻身的相，其实就是法身。相就是性，用就是体，一切不二。所以幻身不灭。

“自然自明之体性”，“自然”指本来就是明的体性，并不像虚空那样冥顽不灵。这种本然的光明，不由因缘造作来形成或维持它。既然不从因缘生，也就永远不灭；既然不随因缘而显现，就不会有任何增减等变异，也没有任何东西能破坏它。自然、法尔如是的智慧光明体性，便是上师真佛。上师的一切言谈、动作、嬉笑、贪嗔等等，全都是由智慧光明所现，全是自然自明的体性，除此之外再没有其他什么无明的东西。因此，皈依上师就是皈依上师的体性，也就是皈依本元。

上师的现相就是上师的本性，皈依本性，时时依止而不离开。这样既是皈依上师佛，也是皈依自性佛，成了“自他不二”的皈依。

“愿无别异一味觉”，“愿”表明自己皈依的愿力，是要和上师自然自明的体性无别一味而觉悟。源于对上师三身的体性的胜解，以及对己灵或本性的尊重而发起的这种决心，是不愿意迷惑颠倒而至心归命本元的决心。并非缘于某种单方面的德相或者局部的功德而皈依，也不是在事相上分成各种各样不同的片断而皈依，而是顿然契合于三身原本无别的圆满体性。一入手就是没有欠缺、没有混杂、圆满的皈依，直接归于自心本元。

这种返本归元的愿心，是皈依本元，因此是“愿无别异一味觉”。所愿的是“觉”，同于上师无别、一味地觉知到本性。在这一味无别的明觉里不散失，是真正依止上师。上师如是，我也如是，就是依止上师；常时不离本性，就是常时皈依上师。

皈依之后，应当任何时候都不忘记皈依上师本源。每当想起上师的境界时，就提醒自己回到本源、回到自性上来。

前三句颂文讲述上师是三身无别的体性，同时也是我们自性上三身不二的本性。上师的示现是在给我们指示本性。也就是给我们传一个心意，他自身是如何的，也引导我们如是觉悟。如果我们和上师在本性上有胜劣的差别，那“无别异一味”就不成立。要知道自己就是

密严普贤意界，自己的现相就是从这自然自明的体性里变现出来，所以要返本归源，要皈依。

也就是要认识显现这一切的本源是一种空的体性，它没有任何边，不堕在任何时间、空间的有边际的相上。但它又不是顽空，也不是断灭空，而是本来自然自明的体性。它具有性能、力用，遇缘便会显现各种相。正从普贤意界中现出种种幻化时，重要的是脱开性和相分离的这种错觉，住在自然自明上，就是与上师不二而皈依，就会入于不二了。

“修三遍”表示稳固。“三”是指一个周期，修三遍就是让心里不断地生起三次觉悟，使这样的觉知稳固。如果三次不够，就多来几次，要点就是不忘记。在修了三次皈依之后，关键是要在一天当中，时时都记得皈依上师佛、皈依本元，不生其他向外追求的愿，不落在错乱的感觉里，以皈依上师本元的愿力来提醒自己，要得到并住在与上师无别一味的觉悟中。

这样的愿，是一种和上师心心相印的愿力。这样的皈依，就有非常真诚的愿力，唯一愿自己的心和上师的智慧不二、和本元不二，不愿再错乱迷失，不愿再往错乱里去。无论在什么时候什么地方，都要记得归往上师的本性，和上师无别一味而觉悟。否则，没有以这样的

方式皈依上师，就马上陷在错觉里、跟着错觉去了，不成为皈依上师，而是皈依错觉。在种种幻相里起种种分别执著，将来仍然会流浪生死、不知自返，这就是我们最大的迷失和损失。所以要不断地皈依真佛上师，时时不离自心本元。

如是誓愿皈依上师真佛、誓愿皈依自心本源之后，接下来的修法就是恒时发起觉悟的心。

**次者发心：**

**阿**

**从本轮涅无别异，自成三身体性中，**

**力现六趣器情相，破立自解而发心。（三遍）**

这里的“发心”是指发觉悟的心。既然针对迷而说觉，就先要明白自己是如何不觉悟的，才懂得怎么来发觉悟心。

我们在如梦般的六趣器情相当中，像放电影一样不断地显现出各种器世间、有情世间的幻相。之后我们就彻底迷失了，缘着这些幻相起各种各样破和立的戏论，比如认为这个对、那个不对，这个好、那个不好，这个我喜欢、那个我不喜欢，这是我的自方、那是我的敌方，有各种各样高低、大小、贤劣、自他、亲疏、染净等的

分别，被缠在无数破立的戏论网当中，整天沉陷于迷惑颠倒。

这样发展下去，我们就会越来越背离上师，和上师的智慧越来越不相应。因此，皈依之后，需要恒时发起觉悟的心。知道了这一切虽然相有差别，但能现的自成三身的体性没有差别，既然一切均由本性的力用所现，就必然是平等无二，破立也会自然解脱。就像禅宗三祖在《信心铭》里说："六尘不恶，还同正觉。"（六尘色声香味触法，本来就是正觉，没别的东西。）"至道无难，唯嫌拣择，但莫憎爱，洞然明白。"（修无上道不困难，就只怕你妄加分别。只要心不起憎爱，就会洞然明白真实义。）或者说，"天下本无事，庸人自扰之"。所谓的破立都是戏论。由此发起觉悟的心。

以比喻做启发：就像一个人不断地在演戏，显现各种的身份和表相，然后他忘记了自己是能表演的本体，而迷在戏里了。他的心不断分辨戏中的高下、美丑、好坏、贫富等相，并发起各种各样的破立，也就是他的内心不断地喧闹：我要这个、我不要那个，这个好、那个坏等等。继而陷入无穷无尽的烦恼和苦恼中，一迷就迷了无数劫。其实，能显现的自性与所显现的相不二，如同只要认得那个能表演的演员是一个，就一切都平等不

二了，不会再去计较什么高低、好坏、是非等等。

此后，无论他显什么相，便都能觉知，这是由同一个本性所现。哪里会表演了一个皇帝，就觉得自己高贵、一定要显出高高在上的姿态呢？又哪里会表演了一个奴仆，就又觉得自己可怜、产生自卑感呢？或者演了一个女人，就认为自己成了女性，表演一个男人，又认为成了男性呢？根本不会有这样的迷惑心态。

同样，如果我们的心迷于表相，那就会不断地破破立立，心一直落在相对的二边上分别计较，不断地妄动取舍，完全迷惑、不见本性。一旦你回头看到了本性是不二，那么这一切破立便自然解脱。这就是真正发了觉悟的心。

又像一个画师拿着画笔，画了各种恐怖的魔鬼像，后来他忘记是自己画的，见到这些画像竟吓得晕过去了；又有一次他画了美女像，一见到就生起迷恋的心。如此种种都只不过是戏论而已。同样，我们由本性的画家握着心的画笔，画出了六道器情世间的万相。我们就在这里迷失了，执著这个好那个坏，这个对那个不对……不断地破破立立，发起各种虚妄的分别与妄动，忘掉了本性而陷在迷惑中了。直到依止了觉悟者才知道，这一切都是从本性中化现。既然都是自性的化现、

是自己的化身，哪里有什么是非高下呢？应当由此返本归元。

又像我们用同一只手，做出了各种的手势、姿态，这里面哪个是好，哪个是坏？哪个该立，哪个该破呢？如果迷在相上，你的心就会不断地起各种破立，没完没了；看到这些相都是同一只手，就会觉得好笑，觉得这有什么好破立的？以后无论这只手做什么动作，你根本不再理会或去分判什么是非，也就是有所觉悟了。

以前我们傻乎乎地迷惑于表相中，比如有时一个优雅的手势，就觉得很美，我喜欢；有时显现出掐死你的凶恶手势，就觉得好吓人、好可恶。其实，只不过是同一只手，翻来覆去都是它。

又比如同一张脸，有时笑嘻嘻的，好像很慈悲、亲切；有时又怒目圆睁，现出非常可怕的相，连眉毛都竖起来了，眼睛凶凶的，牙齿咬得紧紧的，口里说出各种刺耳难听的话。其实看到的都是同一个人的脸，有什么可破立的呢？

**理解前三句就自然明了“破立自解而发心”**

如何发起觉悟的心？就是一旦理解了一切差别相都是由本性力用而现，能现的性能都是同一个本性，那还有什么可破立？有什么可拣择？二六时中，举手投

足、嬉笑怒骂，无非是真心妙用。就像临济祖师的开示：有一个无位真人时时在面门出入，六道神光欠少什么？以此启发我们，要从用认识体。

与此相同，这里的前三句指示我们心识前的一切器情显相都是由本性的力用所现，不应认为在本性外另有一种实法，由此落入无明，进而愚痴地立此破彼。如果我们的心成了破与立的评论员，有非常多的分判，就会不断地取舍妄动。然后，自己心里胡闹的悲剧也就开始了。这就是自性佛的迷失，不知不觉陷到了错觉里。

那么，怎么来理解前三句呢？首先，“阿”字表示空性，指一切法本来不生，并没有本性以外的实法。“从本轮涅无别异”，针对妄识前有轮回的错乱相，就安立错乱相息灭的涅槃，但错乱相实际是无而现、本来没有，又哪里真有什么可息灭的？所以，乱相和乱相的息灭原本不存在，始终只是这不二的本性，没有“原先是轮回，后来是涅槃”的差别。换言之，这里从来没有两种，就像真实当中没有空花和空花灭的差别那样。“从本”，即从本如如、平等无二、本来如此。

我们现在最大的问题，就是忘失了本性，然后迷在现相里不断地分别执著。如果以比喻来说明，好比一个正常人，忽然一念入于迷梦，在梦里搞不清一直只是自

己的心，没有任何的差别。他忘记了梦心正在现出梦里种种的事相，反而错认这一切是心外独立存在的实法。同样，众生觉得现相里面有很大的差异，有的好，有的坏，有的高贵，有的低贱，有的非常成功，有的非常失败，有的价值高，有的价值低，类似的破立实在太多了。现在关键是要回头看那个能现的体性、那个本性上的性能，作为万法的共同本源，平等无二。这样觉悟之后，种种破立也会随即泯灭。

所以，“无别异”是指平等不二的本性，这里无轮无涅、无染无净、无佛无众生。只是为了消除众生心前轮回和涅槃的差别见，就说轮涅无别；或者由于众生的染净差别见，就说染净不二；或者由于你认为有过去、现在、未来三时的差别，就说三际一如。“一如”就是平等相，就是那个真如，并没有两种东西。而我们一天到晚都在缘于差别相不断地分别，迷失了本性。现在就要在差别中了解无差别，要从相回到本性，称为是发了觉悟的心。因为在不二的本源中，从来没有什么未涅槃和涅槃的差别，轮涅也只是戏论而已。

“自成三身体性”，指自性中本来成就三身，也就是本来成佛。大圆满配属三身果德，则体性空是法身，自性明是报身，不灭显现万德是化身。

“自成”就是本来成就。本性里具足三身，不是由因缘造就。如同六祖所说：“何期自性，本自具足。”而且这里的三身唯一是在自性上说，不像一般说的法报化，报化属色身，是在清净和不清净眷属心识前显现的幻相、唯依他方而安立等。这里用“自成”两个字，表明了本性本来就是空、明、现三者无别的体性。

同时，“三身”体性圆满，并非有别别的三法。引导初机的时候，先要分三者宣说，以免他单单执著一个点。其实，三身不可分割，最终应当会归不二。要提醒的是，这里本来没有“二”，就不能作“二”见，不能再继续迷失。不能愚痴地认为有什么身体，甚至好像还有三个不同的身体。实际是这个本来人，他是自成三身的体性。

“中”体现了万法的根源。古人说“天地与我同根，万物与我一体”。按现在话来说，三身体性就是生命的本源、万法的本源，也是第三句说到的“力现六趣器情相”的本源。“六趣器情相”即天地万物，无不由此体性显现，所以是同根同源。它就是菩提，认识了它就叫发菩提心；它就是真正的上师，契合了它就叫瑜伽。

再解释“力现”二字。“力”是指用，是本性上的能力或者性能。有性能才有显现，反之则不能现。因为

如果是像虚空那样冥顽不灵、无任何作用的空，那么学佛也成了学石头瓦块，连一点点的妙用都不具足，有什么意义呢？但实际上是成佛后，具有无量无边不可思议的妙用。因此，真空的本体上有性能、有力用。而现在一切六趣器情的相也都是由力用所显。一旦回头现见到这个能现的不二的根源，就是入了不二门，一切的破立自然瓦解，即“破立自解”。

**资粮田与积资粮的涵义**

我们现在走的是一条返本还源的路，而走这条路需要有资粮。这不是外在的路，而是内在证悟本性的路。在这条回归之路上，有了资粮，就能进行得很顺利。譬如我们想去拉萨朝觉沃佛、亲见觉沃佛的真面，就要有行路的资粮那样。觉沃佛比喻自性佛，我们向内朝圣，是要去见自性佛的本面。

当然这只是一个比喻，自性佛没有面目形相，也没有彩绘木雕，它是画不出、讲不到的无面目的真佛。去朝圣见这尊佛也不是外在靠脚来走，而是靠自己的心。在这内心朝圣的过程中，也需要有充足的资粮，才能步步前进，最后顺利面见自性佛。

所需资粮就是以下所修集的礼敬等七支。每一支都是在引导我们向内朝自性佛。在生活的一切时处，都导

归于本性。从礼敬、供养乃至回向，全部都归于无二的本性上。

那么，怎么做到顺利地还归自性呢？这是个关键问题。我们在向内朝圣的过程中，一定不能迷失道路和方向。因为一旦走到其他的歪道上，就见不到本性佛。所以要求处处都会归在自性上修。

要产生资粮，还需要依靠一个最好的、能生长资粮的良田——至尊上师。也就是通过观想上师和祈祷上师的力量，能让我们的心很快回归本性，回到觉照的状态。因为上师就是法界，并且与我们有很切近的因缘，当我们明观上师、至心祈祷的时候，就容易回到本性。七支的修法就完全摄在明观自性上。在朝自性佛的过程中，如果保持念念不迷失，就能很快见到内在的觉沃佛。

反之，如果在朝佛的过程中，不能常常保持觉知，而是很快迷失、开小差跑到其他错乱道上去了，这种不堪能就是由于资粮不充足。它让我们在行道时不断地退失。

所以，所谓的积资粮——修习七支，就是要念念回归本性。怎样积聚起资粮？怎样念念保持符合本性而修的力量呢？这就需要得到上师的加持。因此上师是“资粮田”。

只要一直在本性上修，就是在积聚极好的资粮。《坛经》里说：“但用此心，直了成佛。”需要的就是时时不迷失本性，　这样用心就可以直趣无上菩提。这就叫资粮。

“田”是能生的意思。怎样才能时时不离本性而修？怎样才具有这充足的力量呢？答：有了果位上师加持的力量，使得心里堪能，然后就会觉得行持这些并不困难。因此，一定要信解上师有加持的力量。懂得了“资粮田”的涵义，我们就知道上师的关键性。所以先要观上师资粮田，得到上师加持，才修得起下面的七支。

**观资粮田：**

**阿**

**无改自然觉性中　本无破立三身体**

**现出不灭幻化身　无边海慧圣母尊**

“阿”，还是住在无生空性上的意思。念了这一声“阿”，就回归了本元。因为在实相里面任何法的生相都没有，本身就是空性。既然一切法本来没有生过，也就没有灭过。所以，念起了“阿”，就要住在真如上，不再迷失；念了“阿”，就要觉悟上师的本性。

一切法从本源流现，认识到了本源，就知道所现的

相是什么体性。不认识本源，便又迷惑在相上了。而实际上末就是本，流就是源，相就是性，事就是理，一切就是法界。懂得之后再向上师祈求，就是向法界祈求，而上师的力量能够无碍入于我们的心，帮助我们觉悟。

至尊的上师是怎样的体性呢？是从无改自然觉性中，本来没有任何破立的三身无二的体性中，现出不灭幻化身、具有无边智慧海的圣母尊。

“无改”是永远没有任何的增减、净垢、迁变。从本来法尔自成的光明性而言，它不属于因缘所生的法，所以没有任何增益、损减、断绝、接续，或者多一点、少一点等任何迁变、变动的相。上师就是这样本来无破无立、三身不二的体性。在原始法界里、在这样一个本净的体性里，没有什么要遣除的，也没有什么要创立的。它本自圆满，不必要从新求得什么，所以没有要立的法；它的体性中本无客尘，所以也没有什么要遣除的法。本来就没有任何戏论，无论在什么地方它也不会增一分；无论众生陷在什么迷惑里，它也不会减一分，这就是“本无破立三身的体”，它本自如如地安住。

就法报化三身来说，也是它的体性中本来具足，不是后来修成的。那么现在的上师彻证法界，就是大梦已醒、回归了自性的佛。为了救度我们这些还沉陷在迷梦

里的众生，她随应我们的善缘，在我们心前自然显现出一个不灭的幻化身。以生灭性的观点来看待，似乎上师还是有从小的出生，逐渐长大，最终还会入灭等等。但我们要观修的就是我们心前正现的这样一个幻化身，它本身不灭、不属于生灭法的体性，连一刹那的迁变、坏灭、不堪安住等都丝毫没有。也就是在远离迁变的大乐体性中，没有任何生灭的妄相。所以，不能按自己的看法，认为上师也是一个生灭的色身，或是属于无常、苦性的五取蕴。

就在面前显现的幻化的上师相本身是无为法，根本不是我们生灭心所变现的妄相。

“无边海慧圣母尊”是上师的尊名，也是上师的实德。正现的这样一个幻变出来的色身，她是谁呢？她是具有无边无际的大海般智慧的圣母师尊。所现的身相是随应我们的善缘从法身智慧中幻现，并来摄化我们。其实上师的本性就是无边海慧，根本没有什么时空或者任何量的边际，所以譬喻为海。这是广到无边际，深到不见底，超出数量、用任何分别识都没有办法测度的体性。它本来没有边，任何相都不可得，犹如虚空，也不是任何以分别心所计的此者、彼者，各种固定、限定的量，也都根本不可得，所以是甚深难测。

知道了上师的体性，我们才会产生信心。正是基于这无边海慧圣母身，上师作为法界本源，她具有圆满的加持力量，因此我们在她面前修七支，就会积聚无边的资粮。而上师直接以最有缘、最切近的方式和威力入于弟子心中，弟子才会与上师的心相应，也就是和法界相应、跟自己的本性相应。

**皎洁悦意美笑颜　智帽三衣跏趺坐**
**法与法性融为一　心境一味誓智融**
**平等性智中明观**

在我们人类面前，上师示现人类出家班智达的形象。我们观的时候，“皎洁”就是非常清净、洁白。“悦意”就是看起来非常悦意，对众生有平等的、无缘的慈悲心；头戴班智达帽，身披三衣示现出家相，跏趺而坐，这样来观出上师的像。在哪种状态里观呢？要避免二元分别，所以以下两句就讲到住在平等性智当中来观。

“法与法性融为一，心境一味誓智融”，原先我们出现的三对“二”，全部要泯掉二的痕迹。第一对：法和法性，我们以为是分开的两法，其实一切所现的法和法性本自不二。我们常常不知道自心变现了种种相，还以为相在心外独立存在，把现相与自己的本性看成是两

个东西。其实正现的相作为法，它的本性就是法性，法和法性本自不二。同样，心和境也是一味，本自不二；誓言尊和智慧尊也是本自不二。也就是说，我们面前的上师和我的本性是不二的，这叫做平等性智。我们的本性在任何时处都平等无别、本自不二、不会落在任何一边的缘故，叫平等性。以此平等性智明观上师作为所依止的资粮田，之后在上师前修持积资七支。

**积资七支：**

**阿**

**自然自明中礼敬　万有本净而献供**
**无改乐空双融忏　妄念本解中随喜**
**无言自解法轮转　无变常住不涅槃**
**善根回于无为中　六趣识聚愿正觉**

**略说七支**

“七支”修法含摄了积资净障的扼要。而本文通通会归在自性上，就是事归于理、理事不二。事即修行的事相，比如礼敬、供养、随喜等等现象，以及日常生活的一切现象。所说的这一切事，都归在本性上修。全盘地会归，就能越来越熟悉，乃至一切时处都处于理体、处于本性中。所谓的现见上师真面、现见自心觉沃佛的

路，就走得很顺利，念念都走在这条内在朝圣的路上了。

### （一）礼敬支

“自然自明中礼敬”，这里的礼敬，其实就是根本的礼敬。“自然自明中”，不是以外在的身体做出什么姿势或口里说出什么声音，而只是住在本位上，这就是最殊胜的礼敬。此处敬重的是自然自明的德性。第一个礼敬支，就是在自然自明之中不离开。“自明”是我们的自性，是天然的、不靠因缘造作的德性，不是父母所生，而是本来如此。

我们的“明”从来没有离开过自己，对于这非由因缘造作的“自明”，我们却在一念间迷失了。没有处在自然自明中、没有尊德性的修行，就不是礼敬的状态。从此开始“天下大乱”、胡作非为。顺着这狂乱的心，无所约束，越来越背离本性。所以在这里首先要修礼敬支，修最究竟、最本然的礼敬。不必添加外在色彩，也没有其他的造作，仅是安住自然自明。继而贯彻到一切时、一切处、一切行为当中。不离开它，便是“内重己灵”，也是礼敬自性，也是在恭敬上师，也是不离上师的密意。

修上师瑜伽的目的就是为了跟上师的真心相应，跟

法界相应。我们修积资粮，也是为了积聚这方面的顺缘。一提到积资，就要时时都跟上师的心会合。不是停留于凡夫污浊的气氛，不是延续这种迷惑、颠倒的状况。

上师的一切显现，无非是从法界中现出；引导弟子，也无非是使其相应法界。不顺从迷失而时时记得上师，也就是时时记得本心。不违背本性、心不妄动、不迷惑于现相，才符合上师的心意，才是直接跟上师相应。

怎么来礼敬上师、礼敬本性？身体做恭敬的威仪，口里说赞叹的话，这些当然需要。但如果离开了自然自明，时时颠倒妄想，又怎么能说是在亲近上师呢？

佛在世时，曾到天上给母亲说法。到了回来的这一天，大众排队迎接佛陀。有个比丘尼想最先见佛，就以神通变成转轮王排在队伍的前端。这时，须菩提在山洞里晏坐，他想，要不要去接佛呢？又想到如来法身无来无去时，他便自己安住。结果，佛对那个比丘尼说："你没有最先见到我，须菩提才是最先见到我。"

可见，关键要跟上师不离本性的境界相合。跟上师的智慧相应，时时都在道上契合，丝毫没有偏离，这才是根本上的敬师敬法。背离了这个根本，仅做一些表面文章，那不是心心相应；违背了上师的心而行，也不是在修礼敬支。所以，懂得了自他、外内的本性，就没有

什么不能贯通的。只要认识了自明的本性，外面也是在显示里面，里面这样做也是在跟上师相应。比如说你要跟孔子相应，要得孔子的心传，就要默契孔子的心，才能真正得孔子的心法。光是表面上做一些皮毛并不足够。又比如达摩祖师来中国，他只找到了慧可一个接法的人，只有慧可得了法的心髓。同样，所修的七支都会归在本性上、时时都契会上师的智慧，就懂得怎么来相应上师的心了。

念到"自然自明中礼敬"时，心里就应该知道，这是在礼敬上师。如果每天只是不断地起妄念，陷在各种各样的迷乱当中，忘失了自然自明，那就没有礼敬上师，就辜负了上师、背离了上师。对这种状况有一种畏惧，感觉像这样过下去岂不是背离了上师？我不能不敬上师的心、不敬上师的法，不能再迷失下去，也就自然住在礼敬上了。所以，时时要发起求道的善心，不允许自己跟上师不相应，不允许心迷在假相里起各种颠倒妄想。

懂得了这一句，就应当把这项心要贯彻在日常的一切时处来修。仪轨是大纲领，把关键的要点以一句话点出。什么是礼敬呢？知道什么是"住在自然自明上"，就完全清楚了。

### （二）供养支

如何向上师献供呢？“万有本净而献供”。这是最秘密的供养，还是要供在本性上。

外在的呈供，供养鲜花、光明、灯烛等等，这是用妙好的事物来供养上师。而此处怎么来献供？怎么修呢？这就先要问自己：什么是最妙善的供品？当然局限在妄识所现的、妄想的产物不算最妙善。但本来实相里一切万有本来清净，以这样的认识，忆念万有本净而献供，那就是最好的供养。

“万有”是指一切处的一切显现。由于显现如是本来清净，那么就用这本来的清净来献供。做供养时，我们的心时时要明记，一切是本来清净，没有一点染污，从本以来就如此。即使是在当下，也不应再把本来清净误认为不清净。就像一个人看海螺，无论他的眼睛怎么看都是黄色，但海螺原本是白色的。所以明眼人就告诉他，一直都是白色，没有什么黄色的海螺。

那么，我们要跟上师的心相应，以什么献供呢？还是要相合上师本来的心来献供。就像世俗的学生，供养老师什么呢？有外、内、密各种供品。以法来做供养，老师就很欢喜了；而这里以万有本来清净来献供，就符合上师的心，也就积累了与上师相应的资粮。常常这样

献供，逐渐串习这种妙行，就容易住在“万有本来清净”的见解上，这也正是上师的见解。

## （三）忏悔支

“无改乐空双融忏”，怎么是真正的忏悔呢？安住乐和空本来不二。我们造罪业，是由一念无明妄动，而卷入迁变之苦。进一步在面对现前的妄相时，丝毫不认识它是空，结果就把眼前这些像虚花出没一样的境相，认作实法。从此分开成能所，就陷在错乱中，造下种种轮回有漏业。而且，不断地打妄想，出现烦恼障、业障等等。

现在关键是要认识到，唯有真如从本以来就没有任何改动、迁变，空性中没有任何罪业。认识到“乐空本来不二”，就是真正地忏悔，真正地相应上师。最初是怎么堕进去的？是怎么不符合上师的本性呢？就是当自己看到面前这些不断迁变的相，就执它为实有，以自己的妄心，把大乐的体性误感成迁变的苦，把空误认成有实法存在。乐空本来不二，自己却缘于显法虚妄地生起迁流之苦和错觉，自己的境界不再是乐和空，而是迁变的苦、执实的心。从此产生无量无数的攀缘，有了执著实法的妄心造作，本无障碍却现出了障碍。

那么，怎样忏悔障碍和罪业呢？应当一直胜解这无

改的“乐空不二”，从本以来都是无生无灭的真如，无生就是空，无变就是乐，如如就叫不改，这是三际一如。何时何处都是无改的真如，它不是什么生灭法，而是众生本然的状态，本来就在乐空不二当中。而回归到这样没有能所、没有迁变的法界，就是真实的忏悔。从此以后不再迷失，不在心境相对的迷惑里起各种虚妄的造作，也就真正地忏掉了业障等。

## （四）随喜支

“妄念本解中随喜”，怎么随喜功德？《普贤行愿品》中讲随喜时，从恶趣众生的一念善心到诸佛因地和果地的一切功德，都普遍地作随喜。见到功德，就如得到宝贝那样欢喜，这就是对善的欢喜。对于他人或自己的善心、所种善根、所感善报，发自内心地赞同、欢喜，这也是本性自然的流露。如果心没有被埋没，没有被其他罪业障蔽，那么当看到别人的善妙，会像看待自己一样，即使点滴的善根、功德，也会非常欢喜。这是天性的流露。

而这里，既然我们的愿望是时时跟上师相应，又该怎么来修随喜的资粮呢？妄念本来解脱，才是对本性本无妄念的一种随喜。六祖说：“何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭”，这就是对自性的随喜，也是对

所证本地风光的随喜。本性本来清净，没有丝毫客尘相，一切的妄念本自解脱。不是先前被实有的妄念系缚了，后来才使它解脱，而是无论你起多少妄念，它本身就是解脱的，要寻找它根本得不到。我们在这妄念本来解脱当中，随喜自性湛然清净的功德，这就是本性的德相。通过这种随喜，自己也会开始觉醒，并靠近显发本性。因为随喜的善巧在于，当欢喜某一种善根时就会同等地显发它。

随喜别人的善就会显现自己的善，当你对那种善发起了随喜，也就是在显发你自己本有的善。住在妄念本解脱中随喜，同样也会明悟自己本性湛然清净的妙德，也就是真正相应上师的本性，因为自己的本性与上师不二。反之，如果随喜或认同其他各种虚妄分别，认为存在实有法等等，那就背离了上师的本性，同时也就不是跟上师的心意相应了。

### （五）请转法轮支

“无言自解法轮转”，没有语言的自解脱的法轮恒时不断地运转。“自解脱”就是自行解脱、不用特别行持来使它解脱，一切法本无束缚的缘故。在禅宗公案中，三祖见二祖时说：“我向和尚求一个解脱法门。”二祖说：“哪个把你束缚了？”三祖说：“没有人束缚我呀！”二

祖说："既然没有谁束缚你，你又求什么解脱？"三祖一听就当下开悟了。所以，一切本来解脱，没有什么在束缚你。

"无言"就是不必要用言语来说，这个本自解脱的法轮周遍地运转，无时无处不在宣说着。

**（六）请住世支**

"无变常住不涅槃"是请佛住世。通常我们请佛、请上师为了众生的缘故，不要入灭。但这里的请住世支是要识得本性，如如安住。一直都没有动过，哪有什么灭？所以，认识不涅槃就是请佛住世。所谓无有涅槃佛也是指本性常住，没有实在的灭。它时时处处是大无为法，从来没有任何灭相。你识得它是无变、常住，就叫做本不涅槃。

在众生的眼前，以为有上师的出生，之后又入灭。但是，法性是没有任何变异而常住的，不是因缘所成，哪里有增减、生灭、来去等呢？"常住"，是区别于其他因缘生的法，区别于刹那灭的体性。虽然我们生灭心前有微尘、刹那体性的法，认为它们在不断地迁变，趋于灭尽。但这只是我们的看法而已。

实际上，正显现的上师就是法界，法界没有任何生灭、增减、断续，所以，"诸佛不涅槃"就是指没有这

种生灭相。比如智者大师在修法华三昧时，亲自见到佛在灵山会上宣讲《法华经》还没有散会。由此证明本来没有生灭、没有涅槃。否则，如果真的灭掉了，上千年之后，怎么可能还现前呢？

时间的生灭、变异是一种错觉，如果迷在这种错觉里，一直执著这些相，就远离了上师。所以自己的心要主动地来与上师本性相应，最终成为不二。上师的本性就是自己的本性，经常说的外上师、内上师，也是源于这个道理而说。

那么我们怎么来做呢？时时体会上师是怎样的心、一切时处都跟上师的心相应，让自己的心完全成为这样的智慧、这样的观照。而这里的七支修法都能使得自己越来越与上师相应，跟自己的本性相应。

此处不承许还有什么生灭。虽然在悲观者眼里，这个世界的万物瞬间就灭了，一想起无常，就让人悲感等等。但是在慧眼前，万法本来没有生灭。不离这种法界常住不变的见解，就叫做“请不入涅槃”；时时了达本性无生灭、真佛无生灭，就叫做“请佛住世”。

常常以这种方式“请不涅槃”，就能与上师的心相应。修好了这一条，和上师相应的资粮就更加深厚。相反，什么时候忘记了本来无生无灭，就是又陷在错觉里

了。跟着生灭的相不断地妄动，会跟上师越来越远离。

### （七）回向支

“善根回于无为中，六趣识聚愿正觉”，所谓的回向支就是一切回归于无为当中。包括地狱、饿鬼、旁生、天人、阿修罗，六趣所摄的一切妄识聚。从六趣来说，就是指六类众生各种的心；从我们自身上来说，相续中出现的各种地狱心、饿鬼心，乃至于天人的心，这六种心都愿它现前正觉。当心生起的时候，要知道是海印放光，它实际是正觉的一种妙用。如果识得正觉，就能回向于无为中。

回向之处是正觉，要让一切六趣的识聚，包括自己心中出现的任何六趣所摄的妄识，贪嗔痴或者五戒十善等等，都归于正觉。总而言之，各种心生起来的时候，要识得这只是正觉。

这里回向支的修法相比前六支，更是完全地回归本性。所谓的积资，就是训练我们时时处处一以贯之地不忘失本性。懂得了积资的修法，就知道全都是在这个要点上。

一切的善根都回在无为法性上，也就是回向实际。那么，不可执著真有一种有为的善根，要知道一切显现的善根，实际就是法性，所以要回向实际。不忘记这就

是本心所现，也就是回到了无为中。

所以要“于事无心，于心无事”。行一切善而不觉得有善可得，度一切众生也不见有众生可度，所谓“终日度生，终日无度”，才是回向无为；相反，行善就以为有什么善可得，度众生就认为有什么众生可度，都是自己著在相上了。

比如，众生只是轮回迷梦中的一种现相，既然是梦，就不可得。在真实当中，根本没有任何众生，即便是一个众生的实法也得不到。如果还认为自己度了多少个真实的众生，那就成为颠倒妄执，不契合无生法性了。

所以就要“善根回于无为中”，愿一切六趣的识都成正觉。什么叫做众生？就是指六趣的妄识聚，趣向地狱、饿鬼、旁生、人、天、修罗等的六种识，这里包括无量多的各种妄识。各种妄识生起的时候，其实除了正等觉之外没有其他，一旦通达这一点，你就回向了实际，也就摆脱迷惑了。

以比喻抉择：做梦的时候，梦中显现六趣识聚，时而是凶残的地狱识，时而是贪婪的饿鬼识，时而是愚痴的旁生识，或者善恶夹杂的人趣识，或者竞争、嫉妒的修罗识，或者贪图安逸的天人识……这样起现的时候，如果当时认得它就是本心，那自然就能回来；如果当时

不认识，而被这些识的幻影所惑，那就背离真实、陷在虚妄中了。由于这里的回向是回向于实际，常常按这样修习，就能直接与上师相应。因为上师就是法界，就是真如。

如果你在不断产生妄识的同时，也不断地执著种种善根、种种的六趣识聚是独立的实法，那么就容易随着妄念团团转。之后就一直在幻相中流浪，也就跟上师越来越不亲近，甚至相隔万里了。只有时时回向无为当中，把一切心识都认识是正觉，才会发现上师就在这里。

**总结：**

如上所述积资的七支修法，是指我们不断地修积和上师智慧相应的资粮。怎么来相应呢？上师的心如何，我们就按那样来随学。常常串习，就必然能与上师相应、与本性相合。上师与本性是一件事，不是两件事。懂得之后，时时要以上师的心来作自己的心，不再随着自己过去的凡夫想法，不再随那些庸俗的分别、妄动、错觉，从而逐渐和上师相应。

七支就是开出七个修行的方法，使你的任何一种积资，都归在本性上修。大乘积资净障的要点都归摄在七支里面，而本文又是把七支全部会归在本性上。所以这就成了心要中的心要。

同时也启发我们，一切修行都要归在本性上，才能快速成就。日常当中无论碰到什么、无论修什么、做什么，样样都按照这样会归本性，那就真正在跟上师的智慧相应了。

这里的八句话，已经摄持了一切与上师智慧相应的扼要。以此修持，将会逐渐与上师相应，最终合为不二。

通过七支修集资粮之后，接下来是在上师资粮田前猛利祈祷，与上师成就无别。

在进行下一步修法之前，先了解一段上师的传记：

新龙喇嘛益西多吉所写《白玛灯登传》第九章里，有这样一段记载：当时大成就者白玛灯登尊者，为弘法利生而来到新龙甲日地方。之后组建了新的僧团，并且汇集僧众对该地基做了加持。把原先的名字“卡甲拉”改成“桑昂德青曲林贡”（密咒大乐法洲寺）。还新建一所觉姆寺，取名为措嘉寺。又建造了经堂和僧人住的寝室。这两所寺庙中安放了许多三宝所依。

然后做了佛法将兴盛的授记：“未来，将有益西措嘉的直接化身来到这所寺院，所以现在取名为措嘉寺。当这位化身来临时，雅砻江对岸吉特日山的山脚下会修一条大路，路上来来往往有很多商人。那时候，在这所寺院的旁边新建一条铁桥。桥对面如同繁星密布，有很

多汉族房子。当时会有一位益西措嘉的化身，直接从这座桥过来。空行母坐法座的时候，有装饰着孔雀翎羽的伞盖，下面是狮子抬起的宝座。届时，从道孚城里宁措寺地方向上一带的觉姆们，都集中在这所寺庙里。起初有一百一十三位觉姆，逐渐会越来越多。觉姆中也有修证很高的人，会出现许多虹身。”

按照白玛灯登的授记，果然在措嘉寺旁边的雅砻江对面吉特日山脚下已经修了公路，路上很多行人。在雅砻江上已建了一座铁索桥，桥的对面也有许多汉族房子等。以此为依据，完全符合授记，大家断定益西措嘉的化身就是门措上师。当时上师在措嘉寺坐法座，上面有孔雀翎装饰的伞盖，下面是狮子抬起的法座，从此正式被认证为益西措嘉的化身，并开始了弘法利生的事业。

这首次传法具足五圆满：处圆满——大成就者白玛灯登金刚句授记的觉姆措嘉寺；师圆满——益西措嘉空行母的转世——门措上师；时圆满——释迦牟尼佛初转法轮的大吉祥日六月初四；法圆满——归摄了实修广大菩萨行全部要义的《佛子行三十七颂》等；众圆满——包括授记的一百一十三位觉姆为主的信众等。

期间，在措嘉寺传了《佛子行三十七颂》三遍、《四法宝鬘》、《菩提萨埵摩尼鬘》各三遍、《大圆满前行引

导文·普贤上师言教》三遍、《入菩萨行》三遍、《智者入门》三遍、《定解宝灯论》、《入中论注释》、《大幻化网总义·光明藏》、《除心之暗》、《除无明之暗》、《窍诀宝藏》以及《大圆满心性休息》等。最初弘法利生的缘起就这样在新龙甲日觉姆措嘉寺开始，当时是1988年。

由此可知，上师就是益西措嘉佛母的化现。

**猛利祈祷：**

**阿**

**从本自证自性智　自明大者空行母**

**为证熟脱同时境　猛利祈祷愿无别（三遍）**

祈祷上师的这一颂，念前两句时应当要缘念祈祷境至尊上师的体性。第三句是向上师祈愿，表明自己的所求。第四句是说自己有猛利祈祷的心态和达到与上师无别成就的大愿望。

诵念“阿”，又是住在无生空性上，时时不离真如，之后进行祈祷。

首先，祈祷的境如何？是从本以来自证了自性的智慧妙体，法尔本自光明的，具有绝待大的体性或者具有无边大用的智慧空行母。为什么说是大智空行母呢？因为已经证得了绝待的、自性的智慧。不是假借因缘造作，

而是原本天成，没有丝毫造作、至真至纯、无生无灭、本来的自性智慧。就是说，自性本身就是智慧，像水的本身是湿性那样。那么，心的自性到底是什么？其实就是智慧，就是光明。“自证”，不是借助其他言说、推理等来证，对于自性亲自证得、以心地法眼亲见自性，这就叫自证。没有能证、所证二者，自己明白自己，哪有什么能、所？临济禅师说：“历历孤明。”“孤”就是不与万法为侣，根本不是跟万物相对。“明”是光明，是本明、灵明，非由因缘所生，也就是本颂所说的“自明”。

“大者”，这里是真正的大。我们通常能想到、能缘取的，都是大小相对的大。如果问你，什么是大？你就认为比小更大，但此处是没有内外分限、离一切边，没有任何可以度量的东西，这才是真正的“大”、绝待的大。没有比它更大的了，一切一切无非是它。它是不二的、离边的，没有任何东西可以比拟，是想像不出来的大。一般认为的比小更大的“大”，显然是跟小相对的大，是假立的、落在一个片面上的大。而本颂所说的“大”远离一切对待的相，不落在任何量上，没有任何凡夫可捉摸的相。一切可以缘取、可以言说、可以定义的相都是边戏，是凡夫所作的割裂，不能以这种固定的相来代表全体。而万法的本源“大者”，哪里会落在大

小等的情见里呢？上师是这样的大者，不是我们所理解的某种微尘刹那体性的法、某种片面的相。如果能信解这个“大”，就会发起猛利的祈祷心。产生这种祈祷心的一个重要因，就是对上师体性生起了胜解：原来上师是这样的大者，是这样的智慧空行母。“空行”就是行在空性（空性就是法界）当中。“母”，就是出生处，就是生源。

如果配属三身解释，“自性”是法身，“自明”是报身，“大”则是化身，指的是大用。或者“大”就是三身无别、超出思维、言说行境的体性，直指法报化三身不二，或者体大、相大、用大。体是绝待的大，是没有任何相对相的空性。这就要彻底地认定，并不是心识所缘的什么境相。相大，是指在大智慧上可安立无量无边的德相。意思是：它本身是绝待、离戏，然而又是光明，它能够流出无量恒河沙数的妙用。正因为它绝待，才体现出这样周遍无碍、任运变现的妙德，它里面有无量无边不可思议的性能。既然具有这种德相，所以就有用大。完全在体性当中，遍入在十方世界里任运地幻变游戏，作佛事业，这就叫做“大”。上师就是这样的“大者空行母”。

空行是行于空性中。而空性就是本来的自性，从空

性中实现了无边的度生事业。空性是流出一切妙用的本源，是显现一切妙事业的本源，所以叫做“母”。

总之，三身无二的大智慧就是光明界，就是空行母，就是上师的体性。懂得了这一点，就能知道我们现在是做迷梦的佛，而上师是觉悟的佛。现在最关键的就是以至诚的心向上师祈求，来感得上师的力量加被在我们心上，顿时证得与她无别的体性。

“为证熟脱同时境”是我们祈祷的目的。通常渐次的方式，是首先得到成熟，然后得到解脱；而这里所祈求的是顿时证入，就是在得到上师的强力加持之后，使成熟和解脱同时发生。要达到这种境地，唯一只有依靠上师大悲加持。这又要对“上师是佛”具有高度的胜解，并至心猛利地祈祷上师赐给我悉地。

这里的顿证以比喻来描述，就如同一个罐子里的虚空，一旦罐壁被打破，就跟外面的虚空成了不二。其实本来也没有什么“二”，不是分开的两个不同的实体。“被关在罐子里”，比喻众生陷在轮回迷梦中。梦里现的只是一些假相，并不是真有什么实有的障碍。这时候好像上师是在梦外，似乎有二、有别。“罐壁一旦破开，里面的虚空就跟外面的虚空无二无别”，比喻一旦上师的力量入于自心，顿时从迷梦中醒来，就和上师无别、

真正心心相应了。

“猛利祈祷愿无别”，“无别”是指我们的本性与上师没有丝毫胜劣的差别。上师彻证的三身体性，在我们自性上全部都有，不存在差别，因此就至心地“愿无别”。这个祈愿来自两个原因：一是尊重自己内在的自性佛，不愿意被埋没，所以愿达到与上师无别；二是彻证果位的上师有大悲加持的极大力量，能让我迅速成证，所以一心希求。有了这两种信心——信自佛和信他佛的心，那么一定会猛利祈祷。猛是内心不怯弱、不退缩，利是内心不迟钝、不缓慢，祈祷则是至心地祈祷。以此入于最为甚深的道。法王龙钦巴在《虚幻休息》中说：“依靠观修生圆次第等各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。唯以此上师瑜伽自道本体才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱，所以说一切圣道中上师瑜伽最为甚深。”

《誓言庄严续》中云：“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜，念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”《阿底庄严续》中也说：“观具恩上师，于头顶心间，或于手掌中，千佛之成就，彼人亦可得。”

至尊果仓巴也亲口说过：“若修上师瑜伽法，尽除过患德圆满。”又说：“虽多修持生次第，然修上师为无

上，虽多修持圆次第，然诚依师为无上。”

另外，哲贡炯巴仁波切也曾说：“上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故当勤修敬信心。”

至尊让热日巴说：“若不祈祷上师尊，求无分别之智慧，如朝北洞中待日，彼无境心融合时。”

## 大智空行母赐胜悉地

“大智”，与上文的解释相同，不是有所缘、有偏执、有生灭的心识状况。大智慧其实就是法界，这上面没有任何时分、方分、定相等偏堕的相，它是不二、周遍的体性。因此，随应我们至心的祈祷，就能赐予悉地。基于这种信解，我们要用最诚恳的心来祈求上师赐予殊胜悉地。“悉地”是指成就，“胜”指得到与上师无二的果位。

**又复祈祷：**

**阿**

**三身总集体性尊　金刚信心祈祷您**

**身口意与三金刚　成就无别求加持（三遍）**

念“阿”仍然是安住在诸法无生上，随后对于三身总集体性的上师，我以不可摧坏的金刚般的信心祈祷您，祈求上师加持，使我身语意与上师三金刚的成就无

有差别。

“金刚信心”，指在任何时间、因缘、遭遇当中，对于“上师是三身总集体性”的信心永远无法摧坏。

在做过三遍祈求加持之后，接着在上师面前领受四灌，从而与上师的三金刚无别。次第上，是先祈加持再受灌顶。

**观受四灌：**

**上师三处三字中　放射白红蓝光已**
**吾与外内器情界　普现三金刚自性**

观想三身总集体性之上师的额间“嗡”字，像水晶一样放射明亮的白光，进入自己的头顶而安住。以此清净杀、盗、淫等身体造的恶业以及脉的障碍，得到上师身金刚的加持，获得宝瓶灌顶。

接着观想从上师喉间的“阿”字，犹如红莲花般放射耀眼的红光，进入自己喉间而安住。以此清净妄语、两舌、恶口、绮语等语言造的恶业以及风的障碍，得到上师语金刚的加持，获得秘密灌顶。

又观想从上师心间的“吽”字，像湛蓝的天空那样放射炫目的蓝光，入于自己的心间而安住。以此清净贪心、害心、邪见等意所造的恶业以及明点的障碍，得到

上师意金刚的加持，获得智慧灌顶。

再观想从上师心间的“吽”字出现第二个“吽”字，像流星一样和自己的心合而为一。清净三门所依阿赖耶的业和所知障，得到上师智慧金刚的加持，以此获得句义灌顶。

领受四灌之后，“吾与外内器情界，普现三金刚自性”，就是自己以及外器世间、内情世界的一切法遍现为身语意三金刚的自性：一切内的身体、外的器界都是身金刚的自性——上师的清净佛身；一切内外的声音都是语金刚的自性——上师的真言；一切的心念都是意金刚的自性——上师的智慧。

也就是说，自己和一切有情的身体以及环境里的各种色声香味触等境界相，全部是身金刚的自性。因为是由本性的力用而显现，所以这些色法的相叫做身金刚。不是本性之外的显现，而是无变本性的体性，所以叫做金刚。

从自己口里说出的话，或者听到的一切音声，都是语金刚的体性，佛的真言。能现的本源是无为法的体性，本来没有任何迁变。由本性的力用显现声音，所以是语金刚的自性。

无论起什么心念，本身就是意金刚的自性，是佛的

智慧，由本性的力用而显现心念，能现的本性没有生灭，所以是意金刚的自性。

通过这样的观修，在一切时处，外内的境界相通通显现为三金刚的自性，没有任何平庸的显现，没有生灭的假相。

**后得转道：**

后得，是指修上师相应法的后得位。转道，就是使一切法都转成正道。这里是由自己不断发愿的力量，来如是实现。

发愿有三方面：一、祈愿即生得到解脱，即生包括死位中有；二是祈愿，如果这一世没解脱，就在法性中有期间得解脱；三、如果仍未解脱，那就祈愿于三有中有期间在佛的净土解脱。

**生死中有诸怖畏　自解觉之本性中**
**以道与果无别异　本净自地愿住持**

从生到死之间以及中有期间出现的各种怖畏，自然解脱在光明的本性中。这不是通过什么方便使它解脱，而是它本自解脱。

一般的看法是我们要由修道新得一个果，而现在是

道与果没有别异。以一切时、一切处、一切法都在大圆满中，不可分割，所以即道即果，无有别异。“本净自地”指本来清净的本地——一切法本来清净，无缚无解，当下当体本来圆满。“愿住持”就是不离本位。

这一颂是发愿即生得解脱。包括通过修法即生证见法身，或死位中有期间（死后三天半或四天之中）有两次现前光明，这时若能抓住时机，就会证见法身、获得解脱。

**如若此生未解脱　愿初法性中有中**
**光相身与智慧等　光明自成力圆满**

如果这一生未得解脱，那就祈愿在最初的法性中有当中得到解脱。“法性中有”指死亡三天半或四天后就进入了法性中有期间，总共十四天内，法性光明多次显现。“光明身与智慧等”，在此期间所有一切境相都现成光明佛身，而这些光相佛身表征的就是智慧。“等”字还包括声、光、辉等。如果自己能够认取，并与光明相合，就证得了自受用报身。而且在第一周次第显现寂静四十二尊，第二周次第显现忿怒五十八尊，有很多次认取的机会。“光明自成力”指无论显现哪种清净的蓝光、白光等，都是自己智慧本体本自具足的力用。

**如若以此亦未脱　愿于三有中有间**
**化土他现五刹中　得灌获胜授记已**
**化身广作众生利**

如果在这法性中有期间的十四天当中还没得到解脱，那就发愿在三有中有期间往生净土而解脱。“三有中有”就是指轮回中有，是法性中有过后到投胎之前的这段时间。对此要发愿生到由佛愿力化现的他现五种刹土当中，也就是生在五方佛刹土中。比如往生到西方阿弥陀佛的刹土，得受佛陀灌顶、获得殊胜成佛的授记之后，再化现于十方世界中，广作一切有情义利。

**谛实力偈：**

**依仗三宝真实愿　及三根本佛佛子**
**凡诸所愿一切义　愿彼无障速成就**

谛实力指真实的力量，包括三宝救护、加被的力量，自己真实发愿的力量，还有上师、本尊、空行三根本整个金刚乘系统加被的力量，以及一切诸佛菩萨加被的力量。依仗这些力量，凡是我以上所愿的这一切大义利，都愿它没有任何障碍地迅速成就。

**此文乃由吾弟子涅琼与扎西卓玛二者殷重祈请已，阿**

**热金刚持之心子龙多加参于十分钟顿显，令法主益西顿多立为文字。善哉！**

作者阿秋法王说：这一篇至尊门措上师瑜伽法——“心心相应”是由我的弟子涅琼和扎西卓玛殷重祈请，阿热金刚持的心子——我龙多加参在十分钟内顿时显现，随后使法主益西顿多立成文字。善哉！

# 门措上师长久住世愿文·百千加持大宝藏

# 讲　记

# 门措上师长久住世愿文·百千加持大宝藏讲记

圣者大悲怙主 造颂
益西彭措堪布 译讲

**门措上师长久住世愿文·百千加持大宝藏**

我们祈愿的殊胜境，是三世诸佛总体，无量利乐根源的至尊门措上师。

为什么要祈愿？就是为了给无边的众生带来长久的利益，从而祈愿上师的色身如金刚般长久住世。

**“百千加持大宝藏”**，表明诵持住世愿文的效力。我们所祈愿的是如意宝性的至尊上师，也可以说是三身不二的诸佛总集体性。由于这是一种有求必应的体性，所以会降下百千（指无量）加持，入于祈愿者的心中，由此在其心中涌现无量利乐功德的珍宝，所以加持如同“大宝藏”。

本愿文是应法王和僧众的祈请，圣者大悲怙主从自

己的智慧境界中自然流露而出。

### 愿吉祥

“愿吉祥”，愿上师事业的鲜花全部绽放，一切美好的景象、安乐的受用都能在所化众生面前无碍地显发出来。

“吉祥”是具德的意思。“愿吉祥”即普愿一切皆吉祥。祈愿至尊上师在无边法界中时时绽放事业的妙花，使无量的众生都能得到利乐；祈愿上师金刚寿永远住世；祈愿我们自身一切时都快乐无忧，现出佛性的无边功德，常常得到本性的受用。以上是普愿一切皆吉祥的内涵。

**本初空力不灭任运现**
**分化万千微妙游舞身**
**浩瀚三根佛海事业力**
**赐降胜妙加持吉祥雨**

“本初”指原始，或者本来没有初际、先于生灭之前。

然而时间本不成立，它只是分别心的一种错觉，所以这里的“本初”，也不能认为是最初的一刹那。其实根本找不到最初，否则就成了实法。本初就是本性，是

原始佛，或本来成佛。它是一切生命的本源，是生佛本来不二的法界，也是我们所要回归之处。

从这里能出现法报化三身，以及浩瀚如海的事业相，或者说，诸佛“无不从此法界流，无不还归此法界”。所以称它为“真如”，称诸佛为“如来”。

“空力不灭任运现”，其中“空”指体，“力”指德，“现”指用。如是本性本具三身。本来就是三身不二，或者“空、明、现”本自不二。只是为了方便名言表达，在语言上会分开来讲，不然就没办法诠说。实际三者原本不二，我们不应作别别想。

“空”，是绝待的妙体。此中任何相对二边的相都不可得，所以用虚空来作表示。没有任何实法，不会堕于任何边戏，不会有什么特定的相可供捉摸探取，也不会成为任何识的所缘。

“力”，表示光明智慧，或智慧德相，它指的是报身，即自受用身。

由于是妙体，所以什么都能现；从它能够现出不可思议的事业海，推知这不是一种冥顽不灵的空。这里有本具的功德，才时时都施展出无边的妙用。对于所现的种种智慧妙用，可以安立为法界体性智、妙观察智、成所作智、平等性智、大圆镜智等等，也可以说它本具戒

蕴、定蕴、慧蕴，本具一切妙功德相。一切的相好庄严、恒沙事业，智慧德用等等，全部都从妙体而来。妙体本来就具有这样的妙力。

虽然它具有种种德相，但在胜义中，却没有任何可以想象、捉摸之处。它不会成为分别心所想的某种方式，或安立的某种相，它本身离戏，超越一切边际，从中出现的每一种音声、光明等，都是不可思议。如果把它想像成出现在某个时间、某个空间的一种相状，那早已是离题万里。

“不灭”是本性的力用，所以它永远不会退失，不会坏灭。

如果力用是一种因缘造作的法，那么当因缘一旦缺失，它就没办法运转，会出现力量衰竭、不足，或者不能变现等。有为法无不是缘生缘灭，随着因缘而显现的，所以会有各种强弱、盛衰、增减等变异相。而且，这些相刹那即灭，因为它们只能借助因缘的力量现一刹那。但本性的妙力是大无为法，它怎么会灭呢？世间界经历了无数次的兴衰存亡，各种力量也在不断地持续，也有各种增长、衰减等的变化，然而空的力用永远不灭，一丝一毫的坏灭也不会有。

正如《楞严经》里，佛对波斯匿王说：“你从小到

大，色身上是不是有很多变化呢？”他说：“确实如此，小时候的容貌等跟现在完全不同。”“那么，你能见恒河的见性如何呢？”他说：“一直如此，从没变过。”这里所说的“能见之性”指功能，跟本颂所说的“力”是一个意思。

所以，本性的力用是永不坏灭的金刚体性。虽然我们生生死死了无数次，但它依然如故。

“任运现”，果位的力用能够随众生的因缘任运化现。已经断尽客尘障垢，还归本来法界的诸佛如来，都是同一本性。《华严经》说：“十方诸如来，同共一法身。”从这样的本源里，能够任运地显现化身。

“分化万千微妙游舞身”，从法身分化出万千微妙的游舞身。“万千”是泛指，代表无量无边。“分化”，指应众生的机缘分身无数。世间的千百亿化身都是从圆觉中现出。“微妙”，由于是从圆觉海中化现，所以无不微妙。“妙”指完全超情离见，根本不是凡夫言语、思维的行境，也不是声闻、缘觉，乃至一到十地菩萨的行境。以这种方式，在无边世界海中示现无量的游舞身。

比如，一个技艺高超的演员，他所表现出来的一颦一笑、一个姿态、一种表情，都无不微妙，这就是因为他纯熟的演技已经登峰造极。同样的道理，从诸佛三身

无别的体性中，随类现出无量无边的化现，也无不微妙至极，每一个化现都叫做“微妙游舞身”。

“浩瀚三根佛海事业力”：浩瀚不见边际的上师本尊空行三根本，以及十方诸佛海，他们利生事业的力量，就是我们祈求的所依。

法界具有不可思议、能够彻底赐予众生所愿的力量，对于这种力量，我们要有全分的信心，有了决定的信心，所求才能如愿实现。

“赐降胜妙加持吉祥雨”，懂得了以上的道理，接下来就开始祈祷：愿能降下胜妙加持的吉祥雨。也就是各种利益安乐都能降临在众生心中。

三宝三根本就是这种功德圆满的体性，有如愿赐予所欲的大悲力量。否则，众生的祈愿只会成为一种美好的想法。但三根本及诸佛的力量本来如此，所以我们的祈祷也完全如理，定能如愿实现。当然，这要基于对前三句的内容有胜解信。

“胜妙”，是说在世界上一切的救护处中，除此之外再没有更殊胜的。

其他世间的如意宝、天神等等，力量都非常有限。它们或者是物质的体性，或者只是一些有漏福德感召的力量，或者是一种分别妄心的力量，称不上是“胜妙”。

只有已经还归法界、从本初空力不灭任运而现、三根本诸佛海的力量，才会真正如愿地出现胜妙的加持。

这种加持不需要任何分别造作，并且能够立即在祈求者心中显现。只要跟三身不二本性的三根本佛稍有接触，或者至心祈求等，就绝对不会空过。如《随念三宝经释》所说，古印度有一种七步蛇，只要被它咬到，过了七步必定会死；与比喻相似，只要跟三根本佛海接触到，解脱也就必定不远。

由此生起信心后，应时时对于一切三根本和佛陀诚心作祈祷。

**沉溺无边有海困苦众**
**赐予清净智慧胜光明**
**海生天女亦喜妙音海**
**善演妙法尊母祈祷您**

这一颂讲祈祷处——至尊上师的无边功德相。

“沉溺无边有海困苦众，赐予清净智慧胜光明”，这两句讲上师所具有的无碍救度的力量。

“无边有海”，众生在不见边际的时间当中一直沉溺在三有之海，未曾得到解脱。也就是在时间上见不到前际，不知从何时开始，就一直不断地流转生死；未来

如果没有出现清净智慧的光明，还会随着无明继续流转，一直在妄尘中分别执著。如是从因生果，再由果生因，因因果果循环不息，难以见到后边际，往往是不断地随着缘起链流转下去。

“沉溺”，指陷在这种状态里无法自拔。

“困苦众”，如同一个人进入幻梦幻觉当中，一直醒不过来。他不断地分别、执著，由此发生各种的妄想、追求、造作等等；众生就陷在这样一种错乱的循环圈里面。

“赐予清净智慧胜光明”，这时最关键的就是，上师赐予我们清净智慧的殊胜光明。当得到上师佛力量的加被，我们刹那间就会明悟自己的清净智慧胜光明。见到原来这一切只是一场幻梦，自己的本性是清净智慧。

“赐予”，以大悲的力量，上师现在我们面前，直接赐予殊胜的妙法，赐予清净智慧胜光明。例如，灌顶时开显弟子的四身，其实就是在开显智慧胜光明；如果没有上师的力量，我们无量世也醒不过来。

“清净”，一切都是本来清净，没有迷梦般的轮回苦相，也没有种种轮回事。

“智慧胜光明”，就像大慧禅师所说：“只以此光宣妙法，是法即是此光明。”其实，智慧就是光明。浅一

点说，可以指有为法的各种智慧。但这里指的是本来清净、本自圆成的智慧光明。一旦通达了它，无明、困惑当下就消失，再也没有任何难以解决的问题等；迷失了它，众生则一直在轮回中妄自纠缠、苦恼。什么时候回归本来，也就是见到了自己的本性，见到一切本自清净、圆满。原本天下无事，过去种种都只是幻梦。

但是，如果没有懂得这一道理，就会感觉烦恼、忧苦等层出不穷，有各种幻相、各种执著、焦虑、患得患失等，每天都陷在苦恼当中。以迷失和错认，历历感受人生的灰暗与渺茫，感受生活中似乎无处不在、无时不有的苦，见不到一点快乐的光明。我们沦落苦境的状况，就好像是陷入这样一个长劫难醒的恶梦里。

“海生天女亦喜妙音海，善演妙法尊母”讲到了上师的语功德极为殊胜。

“海生天女亦喜妙音海”，即使是具有极高辩才妙音的海生天女，听到上师的音声，也会油然生起喜悦。“亦喜”是说，从上师最极清净的智慧中流现的每一音声，都能让海生天女踊跃欢喜。具足辩才妙音的海生天女，对于一般音声，根本不会感到很欢喜。但是，上师的妙音一经传出，海生天女也不得不自然生起喜悦之心。以此表示上师的语功德极其不可思议。我们能有福

气听到上师的音声，应当感到庆幸。

“善演妙法”，从上师无碍的法界心中演出种种妙法，这种音声一旦触及耳根，立即就在相续中播下了解脱的种子，并将以此因缘最终还归法界。

“尊母”以上的三句半，都是在讲无上的尊者母——门措上师的功德。

“祈祷您”，了解上师的功德后，我们就要以信心和恭敬心猛利祈祷。既然上师具有如此不可思议的功德，那么我们也要符合上师的本地功德海来作祈祷。

一般患有严重无明眩翳病的人，只能见到上师是一种凡庸相，由此认为对于上师没有什么可祈祷的，根本没意识到上师对于整个众生界具有何等重要的意义！没意识到她是示现在世间的如意宝，能够给无量的众生带来无尽的利乐。上师的事业或示现的每一种相，都极其不可思议。因此，我们也要顺合上师的本怀，顺应上师实际的功德来作祈祷。

**愿寿不变永固如金刚**
**愿您事业繁兴遍十方**
**愿以师徒施主戒清净**
**圣教众生利乐久护持**

这一偈颂讲到所祈祷的内容。

上师就像一盏明灯，住在世间能够给无边的众生带来智慧光明；上师就像如意宝，能够赐予一切有缘众生无尽的利乐，此事决定真实不虚。既然上师色身有如此不可思议的利益，那我们也要基于请佛住世的愿望，祈祷上师长久住世。

“愿寿不变永固如金刚”，我们为一切众生祈愿，上师的色身寿命不变，如金刚般恒常永固，远离衰损与变异。

尽自己最大的心、从心底深处发出真实的祈愿，愿上师在尽未来无量的大劫里面，永远安住世间，为一切有缘众生作依止处，给他们带来真实的利乐。

作为上师的弟子，我们应当尽自己一份微薄之心，比如在上师生日（藏历 12 月 2 日）这一天随分随力做一些放生、供灯等善法，祈愿上师长久住世。

“愿您事业繁兴遍十方”，愿上师周遍的事业，能够在十方世界海里，越来越兴盛、繁茂。

上师不是以生灭心做事，所以一念之间就能完成无量无边的事业。凡夫的分别心一时只能做一点事，而上师的法界心，顺应无量众生的机缘，能够在一时之中，任运显现千百亿化身，做无量无数的利生事业，所以叫

做“繁兴”。

“愿以师徒施主戒清净”，我们心心念念希求、向往的，无非是圣教能够兴盛，以及众生得到利乐。那么怎样才能实现呢？这就需要师、徒、施主三方面的持戒清净。所以，以祈愿持戒清净，使圣教和众生界的利乐能够长久得到护持。

“圣教众生利乐久护持　”，每个人都应由衷地祈愿，愿圣教永住于世，众生的安乐久久得以护持不灭，让世界上一切的吉祥，都能兴盛并持续增长。这是每个佛子的心愿，也是随顺上师的发愿。

**依于皈处佛陀宏愿力**
**如海具势护法威神力**
**至诚意乐真实祈愿力**
**如欲成就吉祥愿增广**

依靠三种力，使如欲成就的吉祥继续增上广大。世间万法无一不随因缘而起，因此，我们也要把握住三种力量。

首先，“依于皈处佛陀宏愿力”，依于皈依处诸佛宏愿的力量，只要我们至诚祈祷，诸佛的大悲力就一定会有回应。诸佛宏大的悲愿，正是要尽未来际在十方世界

海中，相续不断地成办众生的利益，实现真正如愿的吉祥。所以，我们的祈祷决定能发生作用。

其次，“如海具势护法威神力”，我们要祈祷如海的、具有势力的、诸多世出世间护法的威神力量。由于我们的祈祷，他们会对于一切白法方面，尤其是佛法的事业，以及所有修行人的善业做护持。

最后，“至诚意乐真实祈愿力”，我们自身方面也要有一种真实意乐的祈愿。即以至诚心，真实地来作祈愿。既然一切法都是随因缘而现，那么因缘也可以建立在自心上；既然心里已经出现真实意乐的祈愿，就绝对不会空过。法界的缘起律永远不会出现差错。

以此三方面的力量，“如欲成就吉祥愿增广”，首先是每一个众生善的希欲都能得到成就，这是一种吉祥；再祈愿这种吉祥能够不断地增广，永远不要出现衰损等。